

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami. 400 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-12-30 poniedziałek	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>)		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2039.23 kcal; Białko ogółem: 60.71 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 328.79 g; W tym cukry: 85.78 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 7.09 g; WW: 30.60 Por; : 11.91 %; : 64.49 %; Ener. z T: 26.31 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 2540.33 mg;	Wartość energetyczna: 1967.62 kcal; Białko ogółem: 59.54 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 335.82 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 5.85 g; WW: 31.48 Por; : 12.10 %; : 68.27 %; Ener. z T: 22.43 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2435.07 mg;	Wartość energetyczna: 2613.15 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 44.60 g; Węglowodany ogółem: 393.35 g; W tym cukry: 80.02 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 9.65 g; WW: 36.29 Por; : 14.90 %; : 60.21 %; Ener. z T: 27.91 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3104.71 mg;	Wartość energetyczna: 1671.71 kcal; Białko ogółem: 73.02 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 232.32 g; W tym cukry: 52.26 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 5.69 g; WW: 19.68 Por; : 17.47 %; : 55.59 %; Ener. z T: 31.31 %; Ener. z Bł.: 4.33 %; K: 3522.10 mg;	Wartość energetyczna: 2159.74 kcal; Białko ogółem: 70.83 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 365.57 g; W tym cukry: 91.47 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 5.56 g; WW: 34.59 Por; : 13.12 %; : 67.71 %; Ener. z T: 21.36 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2528.51 mg;	Wartość energetyczna: 2021.26 kcal; Białko ogółem: 67.68 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 331.06 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sól: 5.93 g; WW: 31.52 Por; : 13.39 %; : 65.52 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2494.69 mg;	Wartość energetyczna: 2025.89 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 293.97 g; W tym cukry: 60.71 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sól: 7.98 g; WW: 27.48 Por; : 17.35 %; : 58.04 %; Ener. z T: 27.16 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2859.25 mg;	Wartość energetyczna: 1908.41 kcal; Białko ogółem: 60.56 g; Tłuszcz: 42.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 333.39 g; W tym cukry: 78.18 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 5.90 g; WW: 31.28 Por; : 12.69 %; : 69.88 %; Ener. z T: 20.25 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2454.54 mg;	Wartość energetyczna: 1912.58 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 274.06 g; W tym cukry: 59.92 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 7.39 g; WW: 25.56 Por; : 16.56 %; : 57.32 %; Ener. z T: 28.64 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2798.58 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Mandarynka 150 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Mandarynka 150 g	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Mandarynka 150 g	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Mandarynka 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>)					
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 100 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-12-31 wtorek	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt					Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2623.64 kcal; Białko ogółem: 122.45 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; W tym cukry: 95.81 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 11.39 g; WW: 32.61 Por; : 18.67 %; : 55.27 %; Ener. z T: 28.33 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3806.10 mg;	Wartość energetyczna: 2349.84 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 342.83 g; W tym cukry: 95.23 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 8.28 g; WW: 31.42 Por; : 19.18 %; : 58.36 %; Ener. z T: 24.48 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3844.88 mg;	Wartość energetyczna: 2873.97 kcal; Białko ogółem: 154.35 g; Tłuszcz: 87.33 g; Kw. tł. nasy.: 42.97 g; Węglowodany ogółem: 382.44 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 9.90 g; WW: 34.96 Por; : 21.48 %; : 53.23 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4197.83 mg;	Wartość energetyczna: 1994.56 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 257.71 g; W tym cukry: 47.91 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 11.49 g; WW: 22.48 Por; : 20.62 %; : 51.68 %; Ener. z T: 30.40 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 3337.19 mg;	Wartość energetyczna: 2383.09 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 347.43 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 7.61 g; WW: 32.15 Por; : 17.01 %; : 58.32 %; Ener. z T: 26.72 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3670.40 mg;	Wartość energetyczna: 2299.94 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 330.07 g; W tym cukry: 94.59 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 7.86 g; WW: 30.65 Por; : 19.45 %; : 57.40 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3694.38 mg;	Wartość energetyczna: 2043.39 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 46.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 333.55 g; W tym cukry: 106.40 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 5.32 g; WW: 31.05 Por; : 15.76 %; : 65.29 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3477.78 mg;	Wartość energetyczna: 2290.00 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 342.77 g; W tym cukry: 95.18 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 8.28 g; WW: 31.41 Por; : 19.67 %; : 59.87 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3842.88 mg;	Wartość energetyczna: 2013.14 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; W tym cukry: 106.48 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 5.34 g; WW: 30.32 Por; : 15.73 %; : 65.25 %; Ener. z T: 20.95 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3530.63 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-01-01 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	II ŚN				Jabłko 150 g					
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Banan 150 g	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-01-01 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g				Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Wafle ryżowe 30 g	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)	Wafle ryżowe 30 g	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)
		Wartość energetyczna: 2516.13 kcal; Białko ogółem: 124.58 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 331.76 g; W tym cukry: 97.88 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 8.93 g; WW: 30.43 Por; : 19.80 %; : 52.74 %; Ener. z T: 28.80 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4502.25 mg;	Wartość energetyczna: 2559.21 kcal; Białko ogółem: 128.61 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 346.30 g; W tym cukry: 97.94 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 7.15 g; WW: 32.04 Por; : 20.10 %; : 54.13 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4553.01 mg;	Wartość energetyczna: 2682.69 kcal; Białko ogółem: 144.92 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.44 g; Węglowodany ogółem: 349.45 g; W tym cukry: 90.58 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 8.56 g; WW: 31.74 Por; : 21.61 %; : 52.10 %; Ener. z T: 27.90 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4770.01 mg;	Wartość energetyczna: 1836.00 kcal; Białko ogółem: 111.77 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 216.22 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 7.13 g; WW: 18.37 Por; : 24.35 %; : 47.11 %; Ener. z T: 30.60 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 3703.86 mg;	Wartość energetyczna: 2544.93 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g; W tym cukry: 112.71 g; Błonnik pok.: 16.84 g; Sól: 6.82 g; WW: 33.93 Por; : 18.48 %; : 55.86 %; Ener. z T: 26.91 %; Ener. z Bł.: 1.32 %; K: 3848.34 mg;	Wartość energetyczna: 2509.31 kcal; Białko ogółem: 127.76 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 333.54 g; W tym cukry: 97.30 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 6.73 g; WW: 31.27 Por; : 20.37 %; : 53.17 %; Ener. z T: 27.40 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 4402.51 mg;	Wartość energetyczna: 2210.19 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 295.56 g; W tym cukry: 81.39 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 8.31 g; WW: 27.28 Por; : 19.70 %; : 53.49 %; Ener. z T: 28.17 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4375.73 mg;	Wartość energetyczna: 2267.04 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 350.98 g; W tym cukry: 112.58 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 5.83 g; WW: 32.71 Por; : 18.24 %; : 61.93 %; Ener. z T: 21.21 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4055.14 mg;	Wartość energetyczna: 2239.89 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 295.69 g; W tym cukry: 101.00 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 7.87 g; WW: 27.20 Por; : 17.90 %; : 52.80 %; Ener. z T: 30.68 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4287.16 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ,)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)						
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 250 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Koktajl bananowy 250 ml (MLE,)	Slupki z warzyw () 150 g			Jabłko 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-01-02 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pasta warzywna* 60 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osl.niejad 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2440.72 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 355.65 g; W tym cukry: 114.89 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 8.71 g; WW: 32.10 Por; : 13.63 %; : 58.29 %; Ener. z T: 30.18 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3822.37 mg;	Wartość energetyczna: 2202.83 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 7.62 g; WW: 30.72 Por; : 15.94 %; : 61.50 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4044.73 mg;	Wartość energetyczna: 2937.15 kcal; Białko ogółem: 138.80 g; Tłuszcz: 107.26 g; Kw. tł. nasy.: 50.85 g; Węglowodany ogółem: 373.02 g; W tym cukry: 104.54 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 10.65 g; WW: 33.77 Por; : 18.90 %; : 50.80 %; Ener. z T: 32.87 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4880.83 mg;	Wartość energetyczna: 1946.58 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 266.28 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 43.23 g; Sól: 8.42 g; WW: 22.20 Por; : 17.38 %; : 54.72 %; Ener. z T: 30.85 %; Ener. z Bł.: 4.44 %; K: 4234.58 mg;	Wartość energetyczna: 2406.83 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 362.06 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 8.05 g; WW: 34.06 Por; : 15.97 %; : 60.17 %; Ener. z T: 25.47 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3662.29 mg;	Wartość energetyczna: 2174.11 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 324.12 g; W tym cukry: 88.58 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 7.51 g; WW: 29.95 Por; : 17.03 %; : 59.63 %; Ener. z T: 25.53 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3852.48 mg;	Wartość energetyczna: 2010.33 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 312.54 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 7.87 g; WW: 28.78 Por; : 16.61 %; : 62.19 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3405.11 mg;	Wartość energetyczna: 2142.99 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 338.63 g; W tym cukry: 89.27 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 7.62 g; WW: 30.72 Por; : 16.37 %; : 63.21 %; Ener. z T: 23.30 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4042.73 mg;	Wartość energetyczna: 1886.82 kcal; Białko ogółem: 74.38 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 292.76 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 7.04 g; WW: 26.90 Por; : 15.77 %; : 62.06 %; Ener. z T: 24.84 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3360.31 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chrupki kukurydziane 20 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 1 szt Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)
				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)					
		Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE,</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-01-03 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)					Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2425.44 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 89.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 327.98 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 6.56 g; WW: 29.84 Por.; 14.69 %; : 54.09 %; Ener. z T: 33.12 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4156.53 mg;	Wartość energetyczna: 2348.75 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 328.17 g; W tym cukry: 99.09 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 5.10 g; WW: 30.06 Por.; 14.97 %; : 55.89 %; Ener. z T: 31.17 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4182.88 mg;	Wartość energetyczna: 2573.76 kcal; Białko ogółem: 120.48 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 359.83 g; W tym cukry: 95.64 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 8.35 g; WW: 32.60 Por.; 18.73 %; : 55.92 %; Ener. z T: 27.50 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4275.48 mg;	Wartość energetyczna: 1749.24 kcal; Białko ogółem: 76.29 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 198.67 g; W tym cukry: 37.81 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 5.84 g; WW: 17.08 Por.; 17.45 %; : 45.43 %; Ener. z T: 39.75 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3302.29 mg;	Wartość energetyczna: 2306.83 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 346.63 g; W tym cukry: 90.79 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 4.99 g; WW: 32.72 Por.; 16.94 %; : 60.10 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3357.21 mg;	Wartość energetyczna: 2303.51 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 322.84 g; W tym cukry: 113.55 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 4.63 g; WW: 30.00 Por.; 15.31 %; : 56.06 %; Ener. z T: 30.29 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4105.88 mg;	Wartość energetyczna: 2125.53 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 312.88 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 7.07 g; WW: 28.93 Por.; 15.82 %; : 58.88 %; Ener. z T: 27.55 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3474.95 mg;	Wartość energetyczna: 2281.55 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 349.69 g; W tym cukry: 114.82 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 4.06 g; WW: 32.25 Por.; 14.62 %; : 61.31 %; Ener. z T: 26.17 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3895.68 mg;	Wartość energetyczna: 2078.83 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 302.22 g; W tym cukry: 105.71 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 5.91 g; WW: 28.04 Por.; 13.29 %; : 58.15 %; Ener. z T: 30.86 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3358.05 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna			
2025-01-04 sobota	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,par zona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,par zona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,par zona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,par zona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,par zona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,par zona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml				
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt											
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (). 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			
PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)									Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-01-04 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta 120 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 120 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 120 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 120 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 120 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 120 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Banan 150 g			Jabłko 150 g		Banan 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2315.26 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 339.44 g; W tym cukry: 105.57 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 7.58 g; WW: 31.43 Por.; : 14.74 %; : 58.64 %; Ener. z T: 28.23 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3429.21 mg;	Wartość energetyczna: 2295.65 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 368.80 g; W tym cukry: 112.21 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 6.41 g; WW: 33.53 Por.; : 15.32 %; : 64.26 %; Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4256.27 mg;	Wartość energetyczna: 2580.12 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 399.22 g; W tym cukry: 116.13 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 7.60 g; WW: 36.20 Por.; : 17.45 %; : 61.89 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4685.64 mg;	Wartość energetyczna: 1740.95 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 245.04 g; W tym cukry: 47.82 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 8.73 g; WW: 21.34 Por.; : 18.20 %; : 56.30 %; Ener. z T: 28.79 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 3216.21 mg;	Wartość energetyczna: 2405.30 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 386.74 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 8.02 g; WW: 35.43 Por.; : 14.55 %; : 64.31 %; Ener. z T: 23.88 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3940.57 mg;	Wartość energetyczna: 2341.39 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 384.12 g; W tym cukry: 111.69 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 5.95 g; WW: 35.59 Por.; : 15.02 %; : 65.62 %; Ener. z T: 22.30 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4105.77 mg;	Wartość energetyczna: 2085.19 kcal; Białko ogółem: 72.93 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g; W tym cukry: 133.82 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 6.24 g; WW: 32.63 Por.; : 13.99 %; : 68.48 %; Ener. z T: 20.07 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 3933.26 mg;	Wartość energetyczna: 2073.81 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 46.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 345.08 g; W tym cukry: 94.47 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 6.32 g; WW: 31.22 Por.; : 16.59 %; : 66.56 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 3688.77 mg;	Wartość energetyczna: 2064.20 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 355.20 g; W tym cukry: 107.16 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 6.74 g; WW: 31.97 Por.; : 14.12 %; : 68.83 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4083.76 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)					
	Obiad	Krem pomidorowy 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pomarańcza 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-01-05 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, par zona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, par zona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, par zona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, par zona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, par zona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, par zona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, par zona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2339.87 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 96.24 g; Kw. tł. nasy.: 41.43 g; Węglowodany ogółem: 278.83 g; W tym cukry: 66.92 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 10.02 g; WW: 25.69 Por; : 17.41 %; : 47.67 %; Ener. z T: 37.02 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3680.27 mg;	Wartość energetyczna: 2218.74 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; W tym cukry: 65.89 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 8.75 g; WW: 28.14 Por; : 18.98 %; : 54.10 %; Ener. z T: 28.42 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3739.18 mg;	Wartość energetyczna: 2582.74 kcal; Białko ogółem: 129.09 g; Tłuszcz: 88.06 g; Kw. tł. nasy.: 42.79 g; Węglowodany ogółem: 330.32 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 8.35 g; WW: 30.45 Por; : 19.99 %; : 51.16 %; Ener. z T: 30.69 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4338.23 mg;	Wartość energetyczna: 1706.27 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 205.20 g; W tym cukry: 33.76 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 7.86 g; WW: 18.03 Por; : 20.21 %; : 48.10 %; Ener. z T: 34.60 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3089.66 mg;	Wartość energetyczna: 2428.24 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 347.05 g; W tym cukry: 93.35 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sól: 6.93 g; WW: 33.00 Por; : 18.06 %; : 57.17 %; Ener. z T: 25.87 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 4222.93 mg;	Wartość energetyczna: 2126.59 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 280.87 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 14.12 g; Sól: 6.18 g; WW: 26.90 Por; : 19.32 %; : 52.83 %; Ener. z T: 28.74 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 3546.93 mg;	Wartość energetyczna: 1900.34 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 257.95 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 13.76 g; Sól: 7.46 g; WW: 24.57 Por; : 19.67 %; : 54.30 %; Ener. z T: 27.22 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 3238.88 mg;	Wartość energetyczna: 2150.90 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 300.04 g; W tym cukry: 65.84 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 8.77 g; WW: 28.14 Por; : 19.56 %; : 55.80 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3737.18 mg;	Wartość energetyczna: 2064.19 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 297.58 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 8.14 g; WW: 27.49 Por; : 18.76 %; : 57.66 %; Ener. z T: 25.60 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3728.03 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,