

Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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
2024-12-23 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>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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, p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 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, p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
	II ŚN	Słupki z warzyw () 150 g								
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 440 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			

Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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
2024-12-23 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>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 ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>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 ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>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 ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>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 ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</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: 2082.33 kcal; Białko ogółem: 69.23 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 324.65 g; W tym cukry: 85.14 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 8.75 g; WW: 29.04 Por; : 13.30 %; : 62.36 %; Ener. z T: 27.47 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 3625.00 mg;	Wartość energetyczna: 2064.14 kcal; Białko ogółem: 73.86 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 299.79 g; W tym cukry: 77.72 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 6.24 g; WW: 27.27 Por; : 14.31 %; : 58.09 %; Ener. z T: 30.14 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3909.44 mg;	Wartość energetyczna: 2660.18 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 99.72 g; Kw. tł. nasy.: 41.13 g; Węglowodany ogółem: 348.14 g; W tym cukry: 86.41 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 8.40 g; WW: 31.20 Por; : 16.66 %; : 52.35 %; Ener. z T: 33.74 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4774.59 mg;	Wartość energetyczna: 1717.98 kcal; Białko ogółem: 69.98 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 253.52 g; W tym cukry: 54.71 g; Błonnik pok.: 40.17 g; Sól: 6.68 g; WW: 21.29 Por; : 16.29 %; : 59.03 %; Ener. z T: 29.59 %; Ener. z Bł.: 4.68 %; K: 4684.87 mg;	Wartość energetyczna: 2259.81 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 7.09 g; WW: 29.81 Por; : 15.44 %; : 57.31 %; Ener. z T: 29.55 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4206.97 mg;	Wartość energetyczna: 2014.24 kcal; Białko ogółem: 73.01 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 287.03 g; W tym cukry: 77.08 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 5.82 g; WW: 26.50 Por; : 14.50 %; : 57.00 %; Ener. z T: 30.62 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3758.94 mg;	Wartość energetyczna: 1813.38 kcal; Białko ogółem: 64.60 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 278.97 g; W tym cukry: 77.69 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 5.60 g; WW: 25.48 Por; : 14.25 %; : 61.54 %; Ener. z T: 27.12 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3743.34 mg;	Wartość energetyczna: 1913.40 kcal; Białko ogółem: 68.76 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 289.22 g; W tym cukry: 70.33 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 6.10 g; WW: 26.20 Por; : 14.37 %; : 60.46 %; Ener. z T: 28.00 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3711.94 mg;	Wartość energetyczna: 1863.28 kcal; Białko ogółem: 65.45 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 291.73 g; W tym cukry: 78.33 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 6.02 g; WW: 26.25 Por; : 14.05 %; : 62.63 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3893.84 mg;

Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL,) 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,) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN					Jabłko 150 g				
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,)	Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)	Wafle ryżowe 30 g		

Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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
2024-12-24 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Barszcz czerwony czysty 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mandarynka 150 g Kompot z suszu 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Barszcz czerwony czysty 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Barszcz czerwony czysty 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () b/c 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mandarynka 150 g Kompot z suszu b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Barszcz czerwony czysty 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () b/c 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mandarynka 150 g Kompot z suszu b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Barszcz czerwony czysty 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Barszcz czerwony czysty 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony czysty (bez mleka) ()* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Barszcz czerwony czysty 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Barszcz czerwony czysty (bez mleka) ()* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	pN	Makowiec 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Makowiec 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Makowiec 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2526.78 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 409.45 g; W tym cukry: 127.12 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 5.44 g; WW: 37.31 Por; : 15.16 %; : 64.82 %; Ener. z T: 22.18 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3272.98 mg;	Wartość energetyczna: 2602.85 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 427.66 g; W tym cukry: 122.01 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 5.39 g; WW: 39.20 Por; : 15.65 %; : 65.72 %; Ener. z T: 20.56 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3456.78 mg;	Wartość energetyczna: 2918.72 kcal; Białko ogółem: 128.42 g; Tłuszcz: 83.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 435.34 g; W tym cukry: 114.78 g; Błonnik pok.: 42.84 g; Sól: 8.24 g; WW: 39.26 Por; : 17.60 %; : 59.66 %; Ener. z T: 25.67 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3744.78 mg;	Wartość energetyczna: 1933.06 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 292.04 g; W tym cukry: 71.45 g; Błonnik pok.: 51.64 g; Sól: 5.70 g; WW: 24.03 Por; : 19.59 %; : 60.43 %; Ener. z T: 23.58 %; Ener. z Bł.: 5.34 %; K: 4576.72 mg;	Wartość energetyczna: 2971.95 kcal; Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 457.00 g; W tym cukry: 115.89 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 6.76 g; WW: 42.02 Por; : 16.69 %; : 61.51 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3742.08 mg;	Wartość energetyczna: 2551.85 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 409.72 g; W tym cukry: 124.75 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 4.67 g; WW: 37.88 Por; : 15.69 %; : 64.22 %; Ener. z T: 21.98 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3306.28 mg;	Wartość energetyczna: 2280.45 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 361.53 g; W tym cukry: 98.60 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 6.09 g; WW: 32.83 Por; : 17.81 %; : 63.41 %; Ener. z T: 20.94 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3702.94 mg;	Wartość energetyczna: 2427.91 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 46.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 414.95 g; W tym cukry: 110.38 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 4.94 g; WW: 37.67 Por; : 16.63 %; : 68.36 %; Ener. z T: 17.21 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3454.78 mg;	Wartość energetyczna: 2170.05 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 338.45 g; W tym cukry: 98.12 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 5.71 g; WW: 30.59 Por; : 18.06 %; : 62.39 %; Ener. z T: 21.76 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3658.14 mg;

Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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
2024-12-25 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>) Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciasto piernik z marmoladą 100g 1 Por (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02.</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 z indykem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciasto piernik z marmoladą 100g 1 Por (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02.</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>) Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciasto piernik z marmoladą 100g 1 Por (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciasto piernik z marmoladą 100g 1 Por (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciasto piernik z marmoladą 100g 1 Por (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02.</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 Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	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 z indykem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciasto piernik z marmoladą 100g 1 Por (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02.</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 Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomarańcza 150 g
	II ŚN					Pomarańcza 150 g				
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	

Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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
2024-12-25 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem- diety () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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 ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem- diety () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem- diety () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne 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 ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem- diety () 100 g (<u>JAJ, MLE, 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>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem- diety () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa z jajkiem- bez mleka () 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>) 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 ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa z jajkiem- bez mleka () 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2533.33 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 95.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.73 g; Węglowodany ogółem: 327.64 g; W tym cukry: 84.29 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 8.98 g; WW: 30.27 Por; : 16.51 %; : 51.73 %; Ener. z T: 33.92 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4094.83 mg;	Wartość energetyczna: 2583.47 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 346.79 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 8.64 g; WW: 32.20 Por; : 17.32 %; : 53.69 %; Ener. z T: 31.15 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4470.94 mg;	Wartość energetyczna: 2711.37 kcal; Białko ogółem: 123.66 g; Tłuszcz: 92.70 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 361.77 g; W tym cukry: 88.75 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 9.08 g; WW: 33.21 Por; : 18.24 %; : 53.37 %; Ener. z T: 30.77 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4689.24 mg;	Wartość energetyczna: 1703.25 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 204.84 g; W tym cukry: 32.53 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 9.88 g; WW: 17.38 Por; : 22.44 %; : 48.11 %; Ener. z T: 33.17 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 3754.03 mg;	Wartość energetyczna: 2693.48 kcal; Białko ogółem: 119.61 g; Tłuszcz: 93.67 g; Kw. tł. nasy.: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 353.39 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 8.81 g; WW: 33.30 Por; : 17.76 %; : 52.48 %; Ener. z T: 31.30 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 4333.97 mg;	Wartość energetyczna: 2541.48 kcal; Białko ogółem: 116.10 g; Tłuszcz: 88.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 331.06 g; W tym cukry: 85.55 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 8.67 g; WW: 31.11 Por; : 18.27 %; : 52.10 %; Ener. z T: 31.35 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 4320.44 mg;	Wartość energetyczna: 2134.77 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 299.14 g; W tym cukry: 93.11 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 7.46 g; WW: 27.58 Por; : 19.29 %; : 56.05 %; Ener. z T: 27.16 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4184.04 mg;	Wartość energetyczna: 2286.89 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 338.84 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 8.17 g; WW: 31.37 Por; : 15.15 %; : 59.27 %; Ener. z T: 28.15 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3969.64 mg;

Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Bulka 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	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 Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bulka 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 Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Bulka 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 Jabłko 150 g	Bulka 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
	II ŚN					Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ,)				
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ,) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE,) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ,) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Niskołuszczowa	STAR- Bezmleczna
2024-12-26 czwartek	PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</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>) 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-pszen 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 twarogu z koperkiem 60 g (<u>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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</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>) 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		

Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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
2024-12-26 czwartek	Wartość energetyczna: 2346.44 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 349.64 g; W tym cukry: 105.70 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 6.91 g; WW: 32.31 Por; : 17.90 %; : 59.60 %; Ener. z T: 24.68 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4360.83 mg;	Wartość energetyczna: 2278.31 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 342.45 g; W tym cukry: 102.64 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 6.48 g; WW: 31.76 Por; : 18.26 %; : 60.12 %; Ener. z T: 23.64 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4519.90 mg;	Wartość energetyczna: 2770.10 kcal; Białko ogółem: 140.15 g; Tłuszcz: 89.59 g; Kw. tł. nasy.: 46.99 g; Węglowodany ogółem: 369.53 g; W tym cukry: 85.98 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 10.22 g; WW: 33.67 Por; : 20.24 %; : 53.36 %; Ener. z T: 29.11 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4982.15 mg;	Wartość energetyczna: 1719.47 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 45.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 222.47 g; W tym cukry: 37.87 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 6.06 g; WW: 19.31 Por; : 21.18 %; : 51.75 %; Ener. z T: 23.74 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3737.52 mg;	Wartość energetyczna: 2447.40 kcal; Białko ogółem: 119.88 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 366.88 g; W tym cukry: 124.51 g; Błonnik pok.: 18.78 g; Sól: 6.83 g; WW: 34.79 Por; : 19.59 %; : 59.96 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 4265.36 mg;	Wartość energetyczna: 2228.41 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 329.69 g; W tym cukry: 102.00 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 6.06 g; WW: 30.99 Por; : 18.52 %; : 59.18 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 4369.40 mg;	Wartość energetyczna: 1862.35 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 37.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 309.67 g; W tym cukry: 112.27 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 7.27 g; WW: 28.78 Por; : 18.34 %; : 66.51 %; Ener. z T: 17.91 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4282.62 mg;	Wartość energetyczna: 2044.97 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 317.48 g; W tym cukry: 102.59 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 8.14 g; WW: 29.36 Por; : 19.72 %; : 62.10 %; Ener. z T: 20.66 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4517.90 mg;	Wartość energetyczna: 1751.95 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 36.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 286.59 g; W tym cukry: 111.79 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 6.89 g; WW: 26.54 Por; : 18.68 %; : 65.43 %; Ener. z T: 18.73 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4237.82 mg;
2024-12-27 piątek	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna 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>) Dżem 60 g Mus z jabłek prażonych 150 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>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
II ŚN				Mandarynka 150 g					

Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - 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 ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Polędwica Sopocka 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 ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna 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 ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata 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 ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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
2024-12-27 piątek	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2276.43 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; W tym cukry: 87.83 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 7.44 g; WW: 28.88 Por; : 15.26 %; : 55.81 %; Ener. z T: 31.43 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3943.45 mg;	Wartość energetyczna: 2071.93 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 303.42 g; W tym cukry: 81.82 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 7.06 g; WW: 27.69 Por; : 17.07 %; : 58.58 %; Ener. z T: 27.03 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3714.06 mg;	Wartość energetyczna: 2350.55 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 342.28 g; W tym cukry: 87.38 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 10.62 g; WW: 31.04 Por; : 18.50 %; : 58.25 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4048.24 mg;	Wartość energetyczna: 1473.63 kcal; Białko ogółem: 79.34 g; Tłuszcz: 46.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 200.25 g; W tym cukry: 38.35 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 8.58 g; WW: 16.90 Por; : 21.54 %; : 54.36 %; Ener. z T: 26.26 %; Ener. z Bł.: 4.19 %; K: 2996.66 mg;	Wartość energetyczna: 2325.80 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 362.95 g; W tym cukry: 125.06 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 5.81 g; WW: 33.98 Por; : 15.38 %; : 62.42 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3418.61 mg;	Wartość energetyczna: 2022.03 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 290.66 g; W tym cukry: 81.18 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 6.64 g; WW: 26.92 Por; : 17.32 %; : 57.50 %; Ener. z T: 27.43 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3563.56 mg;	Wartość energetyczna: 1870.05 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 275.03 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 9.12 g; WW: 25.04 Por; : 17.99 %; : 58.83 %; Ener. z T: 26.02 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3174.84 mg;	Wartość energetyczna: 2057.09 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 303.29 g; W tym cukry: 81.57 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 7.22 g; WW: 27.65 Por; : 18.10 %; : 58.97 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3755.26 mg;	Wartość energetyczna: 1982.23 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 291.61 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 9.41 g; WW: 26.20 Por; : 17.23 %; : 58.84 %; Ener. z T: 27.10 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3391.84 mg;
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g

Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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
2024-12-28 sobota	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>)				
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)					Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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
2024-12-28 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</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 ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</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 ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Buraczki gotowane () 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-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczynwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczynwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2495.27 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 366.64 g; W tym cukry: 120.64 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 9.97 g; WW: 33.48 Por; : 15.05 %; : 58.77 %; Ener. z T: 28.62 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4155.42 mg;	Wartość energetyczna: 2332.64 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g; W tym cukry: 100.99 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 8.85 g; WW: 31.72 Por; : 18.25 %; : 59.04 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3745.23 mg;	Wartość energetyczna: 2697.71 kcal; Białko ogółem: 148.31 g; Tłuszcz: 87.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.12 g; Węglowodany ogółem: 344.61 g; W tym cukry: 77.47 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 9.99 g; WW: 31.27 Por; : 21.99 %; : 51.10 %; Ener. z T: 29.18 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3860.86 mg;	Wartość energetyczna: 2027.69 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 249.60 g; W tym cukry: 38.68 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 7.62 g; WW: 21.17 Por; : 21.18 %; : 49.24 %; Ener. z T: 32.63 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 3691.78 mg;	Wartość energetyczna: 2371.65 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 365.44 g; W tym cukry: 98.14 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 8.67 g; WW: 34.30 Por; : 15.85 %; : 61.64 %; Ener. z T: 24.47 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3200.81 mg;	Wartość energetyczna: 2287.17 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 327.92 g; W tym cukry: 100.67 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 8.52 g; WW: 30.62 Por; : 19.32 %; : 57.35 %; Ener. z T: 25.39 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3594.73 mg;	Wartość energetyczna: 1964.25 kcal; Białko ogółem: 80.69 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 309.83 g; W tym cukry: 72.55 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 6.41 g; WW: 28.86 Por; : 16.43 %; : 63.09 %; Ener. z T: 23.03 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3273.46 mg;	Wartość energetyczna: 2272.80 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 344.25 g; W tym cukry: 100.94 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 8.85 g; WW: 31.72 Por; : 18.72 %; : 60.59 %; Ener. z T: 23.08 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3743.23 mg;	Wartość energetyczna: 1937.34 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 306.96 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 8.04 g; WW: 28.60 Por; : 15.41 %; : 63.38 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3228.83 mg;

Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)								

Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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
2024-12-29 niedziela	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Salatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 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>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			
	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 dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 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 twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 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>) Jabłko 150 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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
2024-12-29 niedziela	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)					Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2316.74 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 336.52 g; W tym cukry: 99.87 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 7.74 g; WW: 31.02 Por; : 14.07 %; : 58.10 %; Ener. z T: 29.77 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3800.80 mg;	Wartość energetyczna: 2196.17 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 336.86 g; W tym cukry: 101.85 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 6.32 g; WW: 31.20 Por; : 16.59 %; : 61.35 %; Ener. z T: 24.15 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4276.07 mg;	Wartość energetyczna: 2541.50 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 85.43 g; Kw. tł. nasy.: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 336.19 g; W tym cukry: 81.40 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 10.14 g; WW: 30.47 Por; : 19.42 %; : 52.91 %; Ener. z T: 30.25 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4496.17 mg;	Wartość energetyczna: 1560.16 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 179.78 g; W tym cukry: 21.63 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 10.01 g; WW: 15.60 Por; : 24.61 %; : 46.09 %; Ener. z T: 32.42 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3224.10 mg;	Wartość energetyczna: 2314.46 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 339.69 g; W tym cukry: 101.70 g; Błonnik pok.: 15.27 g; Sól: 6.92 g; WW: 32.51 Por; : 18.59 %; : 58.71 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 1.32 %; K: 3969.21 mg;	Wartość energetyczna: 2146.27 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 324.10 g; W tym cukry: 101.21 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 5.90 g; WW: 30.43 Por; : 16.82 %; : 60.40 %; Ener. z T: 24.46 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4125.57 mg;	Wartość energetyczna: 1891.62 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 285.66 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 17.45 g; Sól: 9.23 g; WW: 26.81 Por; : 18.50 %; : 60.41 %; Ener. z T: 23.06 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3555.07 mg;	Wartość energetyczna: 2037.43 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 48.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 326.28 g; W tym cukry: 94.45 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 6.20 g; WW: 30.12 Por; : 16.88 %; : 64.06 %; Ener. z T: 21.43 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4078.57 mg;	Wartość energetyczna: 1988.17 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 49.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 311.47 g; W tym cukry: 79.47 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 9.32 g; WW: 28.89 Por; : 17.48 %; : 62.66 %; Ener. z T: 22.40 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3727.97 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp.
1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,