

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Schab bédnarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Naleśniki z serem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Mandarynka 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Mandarynka 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2362.69 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 383.08 g; W tym cukry: 105.15 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2076.30 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 50.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 338.53 g; W tym cukry: 95.36 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2171.58 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 288.87 g; W tym cukry: 46.29 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2353.20 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 43.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 409.64 g; W tym cukry: 131.65 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2547.70 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 382.51 g; W tym cukry: 109.01 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 6.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowa drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> )	Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> )
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Wartość energetyczna: 2192.74 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 300.95 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2056.68 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 289.34 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2015.06 kcal; Białko ogółem: 118.92 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 270.06 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2284.55 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 344.92 g; W tym cukry: 81.39 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2318.03 kcal; Białko ogółem: 118.29 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 325.90 g; W tym cukry: 80.51 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 8.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-03-20 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g ( <b>RYB,</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g ( <b>RYB,</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g ( <b>RYB,</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g ( <b>RYB,</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )		
	Wartość energetyczna: 2165.15 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 329.83 g; W tym cukry: 57.22 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2077.72 kcal; Białko ogółem: 78.40 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 326.51 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2162.10 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 295.92 g; W tym cukry: 46.67 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2242.32 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 366.50 g; W tym cukry: 79.04 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2498.63 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 378.97 g; W tym cukry: 86.40 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 8.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* 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 JEJCZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* 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 JEJCZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 JEJCZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 80 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> )
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2174.82 kcal; Białko ogółem: 74.22 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 338.85 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2180.65 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 344.41 g; W tym cukry: 110.59 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2060.04 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 279.33 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2347.04 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 391.43 g; W tym cukry: 113.06 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2511.93 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 387.15 g; W tym cukry: 124.24 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 8.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix salat 20 g	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix salat 20 g	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 20 g	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix salat 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 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 koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD				Kefir 2% tł 250g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> )
PN			Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
	Wartość energetyczna: 2453.36 kcal; Białko ogółem: 82.97 g; Tłuszcz: 90.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 338.59 g; W tym cukry: 78.86 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2173.43 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 314.09 g; W tym cukry: 86.91 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2228.51 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 280.72 g; W tym cukry: 44.18 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2468.78 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 351.60 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2565.79 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kw. tł. nasy.: 39.21 g; Węglowodany ogółem: 352.98 g; W tym cukry: 84.76 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 7.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )	Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy* 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy* 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2187.65 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 312.79 g; W tym cukry: 66.93 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 1851.43 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 272.04 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2081.25 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 280.85 g; W tym cukry: 43.24 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2037.95 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 329.34 g; W tym cukry: 78.74 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2180.41 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; W tym cukry: 91.03 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 8.65 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 20 g
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2451.80 kcal; Białko ogółem: 117.84 g; Tłuszcz: 103.44 g; Kw. tł. nasy.: 46.60 g; Węglowodany ogółem: 273.72 g; W tym cukry: 51.97 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2348.08 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 294.28 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2233.65 kcal; Białko ogółem: 129.41 g; Tłuszcz: 83.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 255.09 g; W tym cukry: 41.35 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2117.62 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g; W tym cukry: 86.26 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2690.93 kcal; Białko ogółem: 130.70 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 9.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> )	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2225.20 kcal; Białko ogółem: 77.64 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 377.36 g; W tym cukry: 93.31 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2043.49 kcal; Białko ogółem: 67.84 g; Tłuszcz: 47.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 348.46 g; W tym cukry: 96.21 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2299.72 kcal; Białko ogółem: 120.68 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 305.74 g; W tym cukry: 50.12 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2308.62 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 41.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 413.92 g; W tym cukry: 130.45 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2457.84 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 407.71 g; W tym cukry: 122.31 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 6.94 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser topiony 20 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Papryka konserwowa 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2269.28 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 335.15 g; W tym cukry: 87.33 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2102.09 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 315.97 g; W tym cukry: 90.00 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2268.70 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 283.58 g; W tym cukry: 40.20 g; Błonnik pok.: 37.97 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2479.14 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 423.10 g; W tym cukry: 142.36 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2573.49 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 84.31 g; Kw. tł. nasy.: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 359.95 g; W tym cukry: 103.65 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 7.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-03-27 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )		
	Obiad	Grysikowa* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Salatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> )					
	Wartość energetyczna: 2314.73 kcal; Białko ogółem: 80.99 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 342.58 g; W tym cukry: 93.95 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2181.75 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 324.39 g; W tym cukry: 92.17 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2138.04 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 287.47 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2425.81 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 375.67 g; W tym cukry: 112.55 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2591.51 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 386.25 g; W tym cukry: 119.96 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 7.36 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> )
II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kalańfior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kalańfior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kalańfior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalańfior gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z ciecierzycy * 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z ciecierzycy * 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
PN			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2307.30 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 338.32 g; W tym cukry: 77.03 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2060.66 kcal; Białko ogółem: 79.65 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 306.03 g; W tym cukry: 72.49 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2292.76 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 305.67 g; W tym cukry: 54.23 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2164.59 kcal; Białko ogółem: 81.05 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 353.17 g; W tym cukry: 76.66 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2373.96 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )	Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Kalafiorka z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )						
	Wartość energetyczna: 2500.64 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2244.57 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 331.08 g; W tym cukry: 88.15 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2375.55 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 297.16 g; W tym cukry: 57.57 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2541.67 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 384.41 g; W tym cukry: 112.18 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2673.47 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 42.46 g; Węglowodany ogółem: 361.07 g; W tym cukry: 91.06 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 7.15 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr. tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Drożdżówka mini 50g	50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2169.97 kcal; Białko ogółem: 72.00 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 311.71 g; W tym cukry: 58.26 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2001.37 kcal; Białko ogółem: 66.77 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 300.82 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2045.72 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 282.02 g; W tym cukry: 42.59 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2123.82 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2347.37 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 344.09 g; W tym cukry: 70.77 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 6.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Żurek z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ćwikła z chrzanem () 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
	PN	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2256.58 kcal; Białko ogółem: 82.13 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 327.96 g; W tym cukry: 75.40 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2035.73 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 307.98 g; W tym cukry: 56.50 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2083.07 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 268.66 g; W tym cukry: 32.96 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2228.00 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 366.92 g; W tym cukry: 62.94 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2534.88 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 40.72 g; Węglowodany ogółem: 358.66 g; W tym cukry: 69.60 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 8.52 g;		



### **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,