

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pierogi leniwe z masłem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2294.43 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 341.00 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 30.52 g;	Wartość energetyczna: 2423.66 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 371.85 g; W tym cukry: 83.02 g; Błonnik pok.: 31.86 g;	Wartość energetyczna: 2153.43 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 288.87 g; W tym cukry: 48.34 g; Błonnik pok.: 35.67 g;	Wartość energetyczna: 2495.31 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 375.17 g; W tym cukry: 115.91 g; Błonnik pok.: 30.13 g;	Wartość energetyczna: 2507.24 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 42.22 g; Węglowodany ogółem: 352.40 g; W tym cukry: 95.19 g; Błonnik pok.: 28.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurzej półki (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.)	Chleb Graham 70 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLUPSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 50 g (MLE.)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (GLUPSZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ.) Dynam duszona z olejem* 100 g (GLUPSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynam duszona z olejem* 100 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (GLUPSZ.) Makaron 200 g (GLUPSZ.) Dynam duszona z olejem* 100 g (GLUPSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (GLUPSZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ.) Dynam duszona z olejem* 100 g (GLUPSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynam duszona z olejem* 100 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (GLUPSZ.) Makaron 200 g (GLUPSZ.) Dynam duszona z olejem* 100 g (GLUPSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (GLUPSZ.) Makaron 200 g (GLUPSZ.) Dynam duszona z olejem* 100 g (GLUPSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD				Maślanka 150 ml (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 30 g (MLE.)	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1957.70 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 282.93 g; W tym cukry: 55.63 g; Błonnik pok.: 29.04 g;	Wartość energetyczna: 1872.26 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 282.12 g; W tym cukry: 60.07 g; Błonnik pok.: 24.17 g;	Wartość energetyczna: 2031.04 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 253.78 g; W tym cukry: 27.88 g; Błonnik pok.: 36.66 g;	Wartość energetyczna: 2120.28 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 331.59 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 24.03 g;	Wartość energetyczna: 2309.16 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 323.85 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 25.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-03-06 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g Pomidor 80 g		
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>)	
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Grysikowa * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g		
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkami wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) 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>) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkami wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkami wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>)	
	PN	Mus jabłkowo-morelowy 200g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus jabłkowo-morelowy 200g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2651.61 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 94.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 376.86 g; W tym cukry: 98.32 g; Błonnik pok.: 32.83 g;	Wartość energetyczna: 2081.31 kcal; Białko ogółem: 77.25 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 326.12 g; W tym cukry: 98.32 g; Błonnik pok.: 27.11 g;	Wartość energetyczna: 2181.62 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 296.39 g; W tym cukry: 41.60 g; Błonnik pok.: 31.03 g;	Wartość energetyczna: 2325.27 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 376.36 g; W tym cukry: 113.75 g; Błonnik pok.: 28.11 g;	Wartość energetyczna: 2407.08 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 371.46 g; W tym cukry: 111.97 g; Błonnik pok.: 28.43 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Gołąbek siekany z mięsa wp 250 g (JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem (*) 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (*) 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem (*) 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (*) 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem (*) 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (*) 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (*) 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem (*) 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
	Kolacja	Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa (*) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2136.80 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 286.82 g; W tym cukry: 61.99 g; Błonnik pok.: 33.73 g;	Wartość energetyczna: 2065.59 kcal; Białko ogółem: 76.08 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 309.76 g; W tym cukry: 60.80 g; Błonnik pok.: 32.87 g;	Wartość energetyczna: 2152.88 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 307.95 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 39.53 g;	Wartość energetyczna: 2485.82 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 407.43 g; W tym cukry: 121.75 g; Błonnik pok.: 32.02 g;	Wartość energetyczna: 2378.89 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 347.79 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 34.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 30 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)					
		Wartość energetyczna: 2358.67 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 330.64 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 28.61 g;	Wartość energetyczna: 2045.23 kcal; Białko ogółem: 75.06 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 305.73 g; W tym cukry: 80.63 g; Błonnik pok.: 26.68 g;	Wartość energetyczna: 2215.02 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 282.19 g; W tym cukry: 49.92 g; Błonnik pok.: 32.29 g;	Wartość energetyczna: 2489.87 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 347.25 g; W tym cukry: 88.70 g; Błonnik pok.: 28.54 g;	Wartość energetyczna: 2501.24 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 82.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 345.06 g; W tym cukry: 90.30 g; Błonnik pok.: 29.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ. MLE. GLU OW.) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.)	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ. MLE. GLU OW.) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ. MLE. GLU OW.) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ. MLE. GLU OW.) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.)	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ. MLE. GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.)	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Ser żółty 50 g (MLE.)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 200 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE. SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 200 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	
	PD	Wafle ryżowe 30 g					Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2258.33 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 346.71 g; W tym cukry: 92.10 g; Błonnik pok.: 32.32 g;	Wartość energetyczna: 2016.31 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 316.60 g; W tym cukry: 92.23 g; Błonnik pok.: 29.35 g;	Wartość energetyczna: 2211.98 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 77.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 281.59 g; W tym cukry: 20.66 g; Błonnik pok.: 34.36 g;	Wartość energetyczna: 2356.46 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 389.33 g; W tym cukry: 93.15 g; Błonnik pok.: 31.34 g;	Wartość energetyczna: 2497.71 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.59 g; Węglowodany ogółem: 360.68 g; W tym cukry: 107.78 g; Błonnik pok.: 30.67 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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 i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 30 g	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)	Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka Colesław 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Surówka Colesław 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)		
	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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Papryka konserwowa 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałata 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Papryka konserwowa 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% 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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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 JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN					Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2097.20 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 282.80 g; W tym cukry: 59.81 g; Błonnik pok.: 26.22 g;	Wartość energetyczna: 2016.44 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 267.70 g; W tym cukry: 58.95 g; Błonnik pok.: 24.01 g;	Wartość energetyczna: 2069.53 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 253.86 g; W tym cukry: 39.92 g; Błonnik pok.: 31.26 g;	Wartość energetyczna: 2286.15 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 309.03 g; W tym cukry: 68.40 g; Błonnik pok.: 26.11 g;	Wartość energetyczna: 2302.45 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 306.11 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 25.33 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	
	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL.) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL.) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2363.50 kcal; Białko ogółem: 72.26 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 396.20 g; W tym cukry: 140.12 g; Błonnik pok.: 28.19 g;	Wartość energetyczna: 2243.50 kcal; Białko ogółem: 70.85 g; Tłuszcz: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 388.89 g; W tym cukry: 141.44 g; Błonnik pok.: 23.81 g;	Wartość energetyczna: 2334.59 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 328.56 g; W tym cukry: 53.01 g; Błonnik pok.: 39.75 g;	Wartość energetyczna: 2621.30 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 463.69 g; W tym cukry: 160.69 g; Błonnik pok.: 24.84 g;	Wartość energetyczna: 2721.21 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 461.36 g; W tym cukry: 174.89 g; Błonnik pok.: 25.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Mix sałat 20 g Gruszka 1szt. 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mix sałat 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 50 g (MLE.)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLUPSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLUPSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	
		Wartość energetyczna: 2144.13 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 311.54 g; W tym cukry: 63.09 g; Błonnik pok.: 27.27 g;	Wartość energetyczna: 2030.85 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 296.87 g; W tym cukry: 64.65 g; Błonnik pok.: 28.09 g;	Wartość energetyczna: 2120.00 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 83.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 257.16 g; W tym cukry: 42.92 g; Błonnik pok.: 30.57 g;	Wartość energetyczna: 2283.96 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 348.71 g; W tym cukry: 80.45 g; Błonnik pok.: 29.09 g;	Wartość energetyczna: 2572.25 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 91.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 341.15 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 29.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.)
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sos jarzynowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sos jarzynowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.)	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sos jarzynowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sos jarzynowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.)	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sos jarzynowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.)
PD			Maślanka 150 ml (MLE.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (RYB, SEL.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (RYB, SEL.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (RYB, SEL.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (RYB, SEL.) Twaróg półtusty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (RYB, SEL.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2374.60 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 87.72 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 320.19 g; W tym cukry: 63.65 g; Błonnik pok.: 30.94 g;	Wartość energetyczna: 2244.35 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 321.01 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 29.62 g;	Wartość energetyczna: 2261.36 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 306.96 g; W tym cukry: 43.03 g; Błonnik pok.: 35.35 g;	Wartość energetyczna: 2436.89 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 363.91 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 25.57 g;	Wartość energetyczna: 2683.02 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 376.45 g; W tym cukry: 86.90 g; Błonnik pok.: 31.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 70 g (MLE.)	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 70 g (MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 70 g (MLE.)		
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Paszтет z ciecierzycy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	
	PN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2177.16 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 309.18 g; W tym cukry: 51.21 g; Błonnik pok.: 34.02 g;	Wartość energetyczna: 1948.04 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 282.87 g; W tym cukry: 51.19 g; Błonnik pok.: 22.84 g;	Wartość energetyczna: 2167.25 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 281.65 g; W tym cukry: 26.81 g; Błonnik pok.: 38.67 g;	Wartość energetyczna: 2169.73 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 318.08 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 20.01 g;	Wartość energetyczna: 2259.05 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 323.63 g; W tym cukry: 58.54 g; Błonnik pok.: 24.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20 g	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix sałat 20 g
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.)
2024-03-15 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	
		PD		Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
2024-03-15 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)			
		Wartość energetyczna: 2507.92 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 86.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 353.94 g; W tym cukry: 90.78 g; Błonnik pok.: 25.71 g;	Wartość energetyczna: 2207.95 kcal; Białko ogółem: 85.49 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 324.79 g; W tym cukry: 90.40 g; Błonnik pok.: 21.97 g;	Wartość energetyczna: 2312.01 kcal; Białko ogółem: 124.67 g; Tłuszcz: 86.82 g; Kw. tł. nasy.: 41.79 g; Węglowodany ogółem: 273.39 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 29.82 g;	Wartość energetyczna: 2635.39 kcal; Białko ogółem: 124.57 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 360.65 g; W tym cukry: 90.12 g; Błonnik pok.: 22.97 g;	Wartość energetyczna: 2663.71 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 382.89 g; W tym cukry: 111.40 g; Błonnik pok.: 23.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt 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>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLUPSZ.</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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 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>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka Coleslaw 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka Coleslaw 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mus jabłkowo-morelowy 200g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus jabłkowo-morelowy 200g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2161.72 kcal; Białko ogółem: 70.29 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 363.75 g; W tym cukry: 95.38 g; Błonnik pok.: 37.12 g;	Wartość energetyczna: 2090.08 kcal; Białko ogółem: 72.74 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 350.55 g; W tym cukry: 92.85 g; Błonnik pok.: 30.60 g;	Wartość energetyczna: 2076.80 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; W tym cukry: 46.98 g; Błonnik pok.: 37.85 g;	Wartość energetyczna: 2483.08 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 432.90 g; W tym cukry: 138.60 g; Błonnik pok.: 33.10 g;	Wartość energetyczna: 2408.88 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 390.93 g; W tym cukry: 107.25 g; Błonnik pok.: 31.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.)	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.)	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.)	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Schab gotowany 90 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.)	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.)
	PD		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 100 g (MLE.) Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2382.11 kcal; Białko ogółem: 80.17 g; Tłuszcz: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 358.39 g; W tym cukry: 89.39 g; Błonnik pok.: 25.41 g;	Wartość energetyczna: 2138.72 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 330.77 g; W tym cukry: 88.96 g; Błonnik pok.: 22.60 g;	Wartość energetyczna: 2001.02 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 273.26 g; W tym cukry: 41.30 g; Błonnik pok.: 29.13 g;	Wartość energetyczna: 2321.92 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 363.24 g; W tym cukry: 93.44 g; Błonnik pok.: 24.02 g;	Wartość energetyczna: 2414.49 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 376.88 g; W tym cukry: 97.21 g; Błonnik pok.: 24.37 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,