

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 80 g 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 półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Oblad	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 wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, 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 wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	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: 2417.62 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 86.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2244.59 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 311.65 g; W tym cukry: 72.82 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2246.86 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 281.28 g; W tym cukry: 45.70 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2544.19 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 377.01 g; W tym cukry: 108.14 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2581.68 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 351.23 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 7.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurzej półki 30 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 50 g (MLE.)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Mandarynka 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Mandarynka 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g (RYB.) 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2155.29 kcal; Białko ogółem: 73.21 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 351.83 g; W tym cukry: 97.30 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1937.73 kcal; Białko ogółem: 70.17 g; Tłuszcz: 42.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2087.11 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 296.02 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2351.73 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 38.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 434.27 g; W tym cukry: 137.95 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2470.18 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 390.34 g; W tym cukry: 115.66 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 7.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Platki 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.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)
2024-04-03 środa	Obiad	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) 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.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2588.53 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 96.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 351.78 g; W tym cukry: 79.79 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2060.23 kcal; Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 311.44 g; W tym cukry: 85.44 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2200.54 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 293.71 g; W tym cukry: 36.32 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2208.37 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 356.81 g; W tym cukry: 100.81 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2386.00 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 356.78 g; W tym cukry: 99.09 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 8.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
2024-04-04 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>)	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 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 Pomidor 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 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>) Dżem 25 g 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 biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Gołąbek siekany z mięsa wp 250 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</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>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) 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 (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL,</u>) 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: 2119.22 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 285.55 g; W tym cukry: 66.41 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2180.22 kcal; Białko ogółem: 81.53 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 316.10 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2194.75 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 304.78 g; W tym cukry: 53.45 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2487.65 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 407.69 g; W tym cukry: 132.81 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2493.52 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 354.13 g; W tym cukry: 83.37 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 6.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, 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	Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, 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	Platki 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	Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 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	Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)
2024-04-05 piątek	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 Szpinał 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.) Szpinał 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.) Sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką b/c () 100 g Szpinał 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.) Szpinał 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.)
2024-04-05 piątek	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.) Pasta z białek z koperkiem 100 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 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 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 makiem 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; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2218.85 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 307.51 g; W tym cukry: 81.33 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 6.56 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; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2377.07 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 341.18 g; W tym cukry: 88.64 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 8.02 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; Sól: 8.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-06 sobota	Śniadanie	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 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</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>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 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>)	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>) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 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% 10 g (<u>MLE.</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>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
	ISN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	Butka 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	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 200 g Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kalańfior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 200 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>) Kalańfior gotowany* 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 wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kalańfior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfior gotowany* 100 g	
	PD			Wafle ryżowe 30 g		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 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 (<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 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 na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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; Sól: 8.38 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; Sól: 6.47 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; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2243.66 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 383.26 g; W tym cukry: 93.09 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2487.71 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.00 g; Węglowodany ogółem: 360.58 g; W tym cukry: 105.88 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 8.56 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-07 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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 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>)	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>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>)	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 Dynamis 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 Dynamis 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>) Papryka konserwowa 80 g 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% 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>) 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; Sól: 7.62 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; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2063.34 kcal; Białko ogółem: 115.68 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 252.53 g; W tym cukry: 39.01 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2173.35 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 302.96 g; W tym cukry: 68.34 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 7.70 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; Sól: 8.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет 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 (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 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 (GLU PSZ, 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.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 50 g (MLE.)
	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 (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 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 (GLU PSZ, 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; Sól: 7.31 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; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2480.22 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 88.00 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; W tym cukry: 53.01 g; Błonnik pok.: 39.75 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2508.50 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 47.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 457.62 g; W tym cukry: 160.63 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2775.95 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; Węglowodany ogółem: 449.49 g; W tym cukry: 167.54 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 8.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) 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 JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, 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 JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 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 JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.)
	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 (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml 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 Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ.) 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-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, 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-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, 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-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, 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 JECZ.)
	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; Sól: 6.79 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; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 1976.52 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 258.84 g; W tym cukry: 42.92 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2171.16 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 342.64 g; W tym cukry: 80.39 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2428.76 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 342.84 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 8.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Ser topiony 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 z/c 250 ml	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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	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% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</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>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	PD			Maślanka 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2393.95 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 89.83 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 320.45 g; W tym cukry: 63.72 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 9.61 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; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2280.71 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 307.22 g; W tym cukry: 43.10 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2390.55 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 369.88 g; W tym cukry: 71.55 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2539.91 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 364.10 g; W tym cukry: 79.52 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 8.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-11 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 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>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</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>)	Bulka pszenna 50g 1 szt (<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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)
	Obiad	Szpinakowa 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 z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa 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 z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</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>) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Paszтет z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2176.04 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 308.98 g; W tym cukry: 51.14 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1946.92 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 282.67 g; W tym cukry: 51.12 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2141.13 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 279.10 g; W tym cukry: 30.84 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2047.89 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 309.73 g; W tym cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2232.93 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 321.08 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 8.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-12 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 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Dżem 25g 1 szt Ser żółty 30g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20g	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% 15g (<u>MLE,</u>) Dżem 25g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 150g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20g	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 70g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 80g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20g	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% 10g (<u>MLE,</u>) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 150g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30g (<u>SOJ,</u>) Mix sałat 20g 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% 15g (<u>MLE,</u>) Dżem 25g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 150g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20g
		II ŚN		Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE,</u>)	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE,</u>)
Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JE CZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba smażona (Miruna) 90g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100g Warzywa po grecku* 100g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JE CZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Miruna) 90g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 100g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JE CZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 90g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100g Warzywa po grecku* 100g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JE CZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Miruna) 90g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 100g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100g		
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u>)		
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	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; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2199.03 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 324.13 g; W tym cukry: 90.40 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2153.72 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 272.73 g; W tym cukry: 41.39 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2386.89 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 351.51 g; W tym cukry: 91.66 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2547.33 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 76.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 368.31 g; W tym cukry: 105.65 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 7.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
2024-04-13 sobota	Sniadanie	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 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, 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>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>) 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>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>) 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>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>) 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</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>) 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Dzem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociolek 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>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 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>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 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>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 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>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 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>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2119.72 kcal; Białko ogółem: 69.53 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 351.75 g; W tym cukry: 86.78 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2048.08 kcal; Białko ogółem: 71.98 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 338.55 g; W tym cukry: 84.25 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 5.34 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; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2328.28 kcal; Białko ogółem: 80.89 g; Tłuszcz: 45.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 414.83 g; W tym cukry: 129.94 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2366.88 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 378.93 g; W tym cukry: 98.65 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 6.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Jabiko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Chleb Graham 70 g (GLU PSZ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Poledwica 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) Masło extra 82% 10 g (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Poledwica 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)
	ISN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Ser żółty 50 g (MLE)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 50 g (MLE)
	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			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE) Pomidor 100 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 twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE) Pomidor 100 g 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: 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; Sól: 6.52 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; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2080.45 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 255.42 g; W tym cukry: 45.40 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2242.10 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 375.35 g; W tym cukry: 93.88 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2570.12 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.38 g; Węglowodany ogółem: 370.15 g; W tym cukry: 100.41 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 8.23 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,
SO2 - 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 JE CZ - 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,