

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <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> )
2024-04-29 poniedziałek	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 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 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> ) 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 z olejem b/c () 100 g 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 z olejem () 100 g 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> )		
2024-04-29 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )			
		Wartość energetyczna: 2313.86 kcal; Białko ogółem: 75.33 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 345.52 g; W tym cukry: 93.94 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2180.94 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 317.75 g; W tym cukry: 95.87 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2127.39 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 279.26 g; W tym cukry: 49.56 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2451.22 kcal; Białko ogółem: 81.62 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 389.82 g; W tym cukry: 138.51 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2548.66 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 87.50 g; Kw. tł. nasy.: 43.48 g; Węglowodany ogółem: 356.29 g; W tym cukry: 107.32 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 7.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki JAJ, SEL.) 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2160.86 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 301.98 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2004.16 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz: 54.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 301.02 g; W tym cukry: 75.44 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2131.52 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 264.81 g; W tym cukry: 34.77 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2169.18 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 350.31 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2441.06 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 342.75 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 8.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-01 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> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Szyzka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Mandarynka 1 szt 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 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% 10 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	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> ) Szyzka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szyzka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szyzka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )
	Obiad	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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>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> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	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> ) 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> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem 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> ) Pasztet 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem 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 JECZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> )
	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: 2484.05 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 354.37 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2041.31 kcal; Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 314.12 g; W tym cukry: 90.72 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2217.62 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 301.79 g; W tym cukry: 41.60 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2189.45 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 359.49 g; W tym cukry: 106.09 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2367.08 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 359.46 g; W tym cukry: 104.37 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 8.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-02, 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 makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Mandarynka 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 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 makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 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% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banana 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 makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )
	II SN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )	Bulka 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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</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 () b/c 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 Ogórek świeży 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 Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 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 makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )					
	Wartość energetyczna: 2129.46 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 288.39 g; W tym cukry: 79.60 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2202.62 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 320.50 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2124.18 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 296.71 g; W tym cukry: 55.43 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2510.05 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 412.09 g; W tym cukry: 144.81 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2488.10 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 360.81 g; W tym cukry: 95.37 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 7.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix салат 20 g	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix салат 20 g	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 20 g	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix салат 20 g	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix салат 20 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.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )
Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )		
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Wartość energetyczna: 2226.54 kcal; Białko ogółem: 78.91 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; W tym cukry: 77.55 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 6.25 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; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2082.88 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 280.67 g; W tym cukry: 48.78 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2181.43 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; W tym cukry: 88.47 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2439.10 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 343.84 g; W tym cukry: 89.16 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 8.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-04 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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</u> ) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )
Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza gryczana 200 g Salatka 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 JECZ.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kalafior 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 Salatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Kalafior 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 JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kalafior 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 JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> ) Salata zielona 20 g		
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2294.33 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 352.11 g; W tym cukry: 92.10 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2052.31 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 322.00 g; W tym cukry: 92.23 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2247.98 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 286.99 g; W tym cukry: 20.66 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2279.66 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 388.66 g; W tym cukry: 93.09 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2523.71 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 365.98 g; W tym cukry: 105.88 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 9.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-05 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 JECZ.</u> ) Mandarynka 1 szt Salata 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> )	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> )	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 Coleslaw () 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 Dyńia 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 Coleslaw b/c () 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 Dyńia 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> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka 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 Salata 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 JECZ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )				
		Wartość energetyczna: 2113.49 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 287.48 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2038.84 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 272.10 g; W tym cukry: 70.95 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2067.66 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 254.22 g; W tym cukry: 50.17 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2195.75 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 307.36 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2324.85 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 310.51 g; W tym cukry: 82.40 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 8.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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.tuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszęta drobiowy z kurnej półki 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix салат 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix салат 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix салат 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix салат 20 g
		II SN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )	Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos majerankowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )		
	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )		
	Wartość energetyczna: 2417.32 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 393.42 g; W tym cukry: 137.12 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2228.01 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 386.65 g; W tym cukry: 138.54 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2432.74 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 325.55 g; W tym cukry: 50.71 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2493.01 kcal; Białko ogółem: 79.86 g; Tłuszcz: 45.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 455.38 g; W tym cukry: 157.73 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2760.46 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 447.25 g; W tym cukry: 164.64 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 7.85 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix салат 20 g Gruszka 1szt. 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Kolacja	Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 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 ( <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-wędłina 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 JECZ.</u> )
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2146.33 kcal; Białko ogółem: 80.96 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 310.67 g; W tym cukry: 64.63 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 6.17 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: 2014.72 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; W tym cukry: 44.46 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 8.48 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-08 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> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Mix салат 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Mix салат 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 салат 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 салат 20 g
II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich 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 wędzarskich 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 (l) 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * (l) 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 (l) 100 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Ziemniaczana * (l) 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 (l) 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Ziemniaczana * (l) 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 (l) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * (l) 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 (l) 100 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
PD				Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salata 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salata 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
PN					Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2480.28 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 95.09 g; Kw. tł. nasy.: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 330.30 g; W tym cukry: 75.85 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2240.39 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 324.14 g; W tym cukry: 76.89 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2348.33 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 315.86 g; W tym cukry: 55.23 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2386.59 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 373.01 g; W tym cukry: 83.33 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2535.95 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 367.23 g; W tym cukry: 91.29 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 8.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-09 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 салат 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 салат 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 салат 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> )	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> )	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 () b/c 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> )				
Kolaćca	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> ) Ogórek świeży 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> ) Ogórek świeży 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 mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	
	FN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2201.64 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 313.69 g; W tym cukry: 52.77 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 1982.92 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 288.07 g; W tym cukry: 51.12 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2158.75 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 281.82 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2083.89 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 315.13 g; W tym cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2268.93 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 326.48 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 10.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix салат 20 g	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix салат 20 g	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 20 g	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix салат 20 g
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )				
		Wartość energetyczna: 2485.27 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 351.80 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2176.37 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 321.99 g; W tym cukry: 88.95 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2195.15 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.99 g; Węglowodany ogółem: 276.13 g; W tym cukry: 38.34 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2299.26 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 355.61 g; W tym cukry: 88.89 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2694.12 kcal; Białko ogółem: 114.92 g; Tłuszcz: 95.23 g; Kw. tł. nasy.: 44.83 g; Węglowodany ogółem: 357.10 g; W tym cukry: 93.10 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 8.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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		
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mandarynka 1 szt Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mix салат 20 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mix салат 20 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mix салат 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> )	Bulka 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	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociolatek 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> ) Paszet drobiowy z kurnej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2002.60 kcal; Białko ogółem: 69.94 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 323.50 g; W tym cukry: 84.59 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1873.62 kcal; Białko ogółem: 72.52 g; Tłuszcz: 44.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 307.95 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1957.28 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 283.28 g; W tym cukry: 50.04 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2153.82 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz: 38.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 384.23 g; W tym cukry: 127.65 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2192.42 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 348.33 g; W tym cukry: 96.36 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 6.81 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-12 niedziela	Śniadanie	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, 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> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g ( <u>MLE</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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	
	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: 2116.45 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.67 g; Węglowodany ogółem: 260.82 g; W tym cukry: 45.40 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2194.35 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 358.30 g; W tym cukry: 97.98 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 6.16 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 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,