

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-10 poniedziałek	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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Naleśniki z serem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Arbuz 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Arbuz 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 100 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Arbuz 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Arbuz 100 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb 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> ) Marchew gotowana z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt białkowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Marchew gotowana z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Marchew gotowana z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2396.09 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 390.48 g; W tym cukry: 112.87 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2119.23 kcal; Białko ogółem: 77.31 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 345.54 g; W tym cukry: 101.40 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2231.32 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 300.03 g; W tym cukry: 52.66 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2297.79 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 44.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 400.69 g; W tym cukry: 108.14 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2590.63 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 40.43 g; Węglowodany ogółem: 389.52 g; W tym cukry: 115.05 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 6.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-06-11 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Sałatka wiosenna 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> )
Obiad	Szczawiowa z ziemniakami(*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami(*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )				
	Wartość energetyczna: 2236.09 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 42.07 g; Węglowodany ogółem: 298.11 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2088.68 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 288.74 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2099.81 kcal; Białko ogółem: 119.53 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 275.40 g; W tym cukry: 45.57 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2266.83 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 324.94 g; W tym cukry: 80.29 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2386.03 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 9.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-12 środa	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.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Ogórek świeży 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.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 30 g (MLE.)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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: 2274.99 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 322.73 g; W tym cukry: 56.46 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2134.75 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 318.29 g; W tym cukry: 69.69 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2307.94 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 293.32 g; W tym cukry: 45.91 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2267.91 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 374.35 g; W tym cukry: 97.82 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2661.96 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 86.03 g; Kw. tł. nasy.: 40.60 g; Węglowodany ogółem: 378.53 g; W tym cukry: 95.79 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 8.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2130.69 kcal; Białko ogółem: 69.60 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 337.95 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2191.52 kcal; Białko ogółem: 70.96 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 347.06 g; W tym cukry: 109.71 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2070.92 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 281.98 g; W tym cukry: 38.80 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2317.60 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 374.06 g; W tym cukry: 111.98 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2522.81 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 389.80 g; W tym cukry: 123.36 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 8.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25g 1 szt Twarożek 40g ( <u>MLE,</u> ) Arbuz 100g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20g	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25g 1 szt Twarożek 40g ( <u>MLE,</u> ) Arbuz 100g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20g	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 70g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 70g ( <u>MLE,</u> ) Arbuz 100g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20g	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25g 1 szt Twarożek 40g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 150g Mix sałat 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 70g ( <u>MLE,</u> ) Arbuz 100g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20g
		II ŚN		Chleb Graham 40g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g ( <u>SOJ,</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g ( <u>SOJ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g ( <u>SOJ,</u> )
2024-06-14 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Kotlet z ryby (Miruna) 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba gotowana (Miruna) 90g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g ( <u>SEL,</u> ) Buraczki gotowane () 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba gotowana (Miruna) 90g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba gotowana (Miruna) 90g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g ( <u>SEL,</u> ) Buraczki gotowane () 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD			Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	
2024-06-14 piątek	Kolacja	Salata zielona 20g Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20g Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80g 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Pomidor 80g Salata zielona 20g Pomidor 80g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20g Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	
		PN		Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
		Wartość energetyczna: 2378.55 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 342.87 g; W tym cukry: 83.98 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2115.77 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 311.20 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2075.23 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 274.86 g; W tym cukry: 52.45 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2229.81 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 343.20 g; W tym cukry: 90.51 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2469.48 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 342.47 g; W tym cukry: 89.68 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 7.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )	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> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )
Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jabłko pieczone 150 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy * 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy * 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2194.05 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 314.58 g; W tym cukry: 68.64 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 1851.43 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 272.04 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2118.17 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 286.66 g; W tym cukry: 42.95 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2037.95 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 329.34 g; W tym cukry: 78.74 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2180.41 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; W tym cukry: 91.03 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 8.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>SOJ</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE</u> , <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> , <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>SOJ</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>SOJ</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>SOJ</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>SOJ</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU PSZ</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>SOJ</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU PSZ</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>SOJ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>SOJ</u> )	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 100 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 100 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> ) 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> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 100 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Sałata zielona 20 g	
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>GLU PSZ, MLE</u> )		
	Wartość energetyczna: 2451.80 kcal; Białko ogółem: 117.84 g; Tłuszcz: 103.44 g; Kw. tł. nasy.: 46.60 g; Węglowodany ogółem: 273.72 g; W tym cukry: 51.97 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2348.08 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 294.28 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2269.65 kcal; Białko ogółem: 131.01 g; Tłuszcz: 84.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 260.49 g; W tym cukry: 41.35 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2389.75 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g; W tym cukry: 86.26 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2690.93 kcal; Białko ogółem: 130.70 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 9.28 g;		



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2319.37 kcal; Białko ogółem: 75.81 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 402.22 g; W tym cukry: 115.17 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2154.30 kcal; Białko ogółem: 68.76 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 372.73 g; W tym cukry: 118.14 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2290.34 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 304.34 g; W tym cukry: 50.27 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2315.86 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 43.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 411.94 g; W tym cukry: 130.67 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2568.65 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 431.98 g; W tym cukry: 144.24 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 6.91 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser topiony 20 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Ogórek świeży 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Arbuz 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Arbuz 100 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Arbuz 100 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> ) 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> ) Arbuz 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )
2024-06-18 wtorek Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
Kolacja	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> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka wiosenna 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2232.94 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 335.51 g; W tym cukry: 93.46 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2165.66 kcal; Białko ogółem: 73.04 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 320.26 g; W tym cukry: 96.46 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2280.11 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 85.47 g; Kw. tł. nasy.: 39.34 g; Węglowodany ogółem: 287.72 g; W tym cukry: 45.31 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2393.71 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 391.59 g; W tym cukry: 119.62 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2637.06 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 91.68 g; Kw. tł. nasy.: 40.48 g; Węglowodany ogółem: 364.24 g; W tym cukry: 110.11 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 8.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-06-19 środa	<b>Śniadanie</b>	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	<b>II ŚN</b>		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )		
	<b>Obiad</b>	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazyliowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazyliowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazyliowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	<b>PD</b>		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )		
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )
	<b>PN</b>	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> )				
	Wartość energetyczna: 2187.50 kcal; Białko ogółem: 79.59 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 311.07 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2027.63 kcal; Białko ogółem: 80.18 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 291.80 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2152.02 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 69.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 290.73 g; W tym cukry: 56.05 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2271.69 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 343.07 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2437.39 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 353.65 g; W tym cukry: 96.70 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 7.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-06-20 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> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> )	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> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> )
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* 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> ) Paszтет z ciecierzycy* 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Paszтет z ciecierzycy* 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</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> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2307.30 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 338.32 g; W tym cukry: 77.03 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2060.66 kcal; Białko ogółem: 79.65 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 306.03 g; W tym cukry: 72.49 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2298.26 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 308.02 g; W tym cukry: 57.18 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2170.09 kcal; Białko ogółem: 82.70 g; Tłuszcz: 50.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 355.52 g; W tym cukry: 79.61 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2379.46 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 346.41 g; W tym cukry: 86.89 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-06-21 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> ) Twaróg półtłusty 40g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25g 1 szt Arbuz 100g Salata zielona 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 Twaróg półtłusty 40g ( <u>MLE,</u> ) Arbuz 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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> ) Twaróg półtłusty 70g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20g Arbuz 100g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 40g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25g 1 szt Arbuz 100g Salata zielona 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> ) Twaróg półtłusty 70g ( <u>MLE,</u> ) Arbuz 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Chleb Graham 40g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50g ( <u>SOJ,</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50g ( <u>SOJ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50g ( <u>SOJ,</u> )
	Obiad	Kalaflorowa z ryżem* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba smażona (Miruna) 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100g Warzywa po grecku* 100g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Miruna) 90g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* 100g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Miruna) 90g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100g Warzywa po grecku* 100g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Miruna) 90g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* 100g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20g	Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )		
		Wartość energetyczna: 2354.97 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 354.00 g; W tym cukry: 95.39 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2147.68 kcal; Białko ogółem: 80.96 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 327.23 g; W tym cukry: 87.75 g; Błonnik pok.: 17.73 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2150.07 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 290.18 g; W tym cukry: 53.41 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2403.51 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 380.78 g; W tym cukry: 110.41 g; Błonnik pok.: 17.75 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2549.17 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 356.71 g; W tym cukry: 90.66 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 7.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Ser topiony 20 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ser żółty 30 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 30 g ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 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> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 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> ) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 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> ) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Drożdżówka mini 50g	50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2136.83 kcal; Białko ogółem: 76.97 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 307.96 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 1997.64 kcal; Białko ogółem: 76.08 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 297.82 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2123.64 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 277.25 g; W tym cukry: 39.23 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2137.14 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 347.78 g; W tym cukry: 63.32 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2393.80 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 341.14 g; W tym cukry: 69.85 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 7.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-06-23 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 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 z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL. może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) 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> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL. może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL. może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL. może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )			
	Wartość energetyczna: 2187.21 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 307.90 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 1961.96 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 288.11 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 1992.33 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 271.63 g; W tym cukry: 50.28 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2150.46 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 343.14 g; W tym cukry: 86.61 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2338.06 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 343.04 g; W tym cukry: 84.52 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 6.91 g;	

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,