

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-24 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>)	
	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 gotowana z pomidorami* 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 gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 gotowana z pomidorami* 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 gotowana z pomidorami* 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 gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2473.18 kcal; Białko ogółem: 76.50 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 384.09 g; W tym cukry: 126.05 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2339.76 kcal; Białko ogółem: 74.30 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 356.06 g; W tym cukry: 127.26 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2042.99 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 263.52 g; W tym cukry: 54.69 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2461.04 kcal; Białko ogółem: 81.42 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 392.33 g; W tym cukry: 140.70 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2707.48 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 87.87 g; Kw. tł. nasy.: 43.70 g; Węglowodany ogółem: 394.60 g; W tym cukry: 138.71 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 8.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-25 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 30 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ser żółty 30 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		ISN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.)	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 50 g (MLE.)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Maślanka 150 ml (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Twarożek 30 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Twarożek 30 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 30 g (MLE.)
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2172.08 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 304.53 g; W tym cukry: 72.87 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2008.98 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 300.88 g; W tym cukry: 75.60 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2142.74 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 267.36 g; W tym cukry: 36.64 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2174.00 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 350.17 g; W tym cukry: 80.40 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2445.88 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 342.61 g; W tym cukry: 90.00 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 8.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-06-26 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Sałatka wiosenna 100 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 100 g (MLE.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 100 g (MLE.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.)
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2383.19 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 336.95 g; W tym cukry: 76.85 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 1882.69 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 288.80 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2113.43 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 284.01 g; W tym cukry: 43.18 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2030.83 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 41.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 334.17 g; W tym cukry: 90.96 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2208.45 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 334.14 g; W tym cukry: 89.24 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 8.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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 mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>)
II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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>)	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>) 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>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>) 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>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>) 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>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>) 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>) Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</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>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)
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	Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem - podstawa () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Mus jabłkowo-truskawkowy 200 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2263.78 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 306.20 g; W tym cukry: 91.70 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2229.98 kcal; Białko ogółem: 78.73 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 333.30 g; W tym cukry: 90.76 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2212.28 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 295.72 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2419.78 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 395.25 g; W tym cukry: 122.92 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2515.46 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 373.61 g; W tym cukry: 102.21 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 8.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-28 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 30 g (MLE.) Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 30 g (MLE.) Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20 g	Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 30 g (MLE.) Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)		
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)				
	Wartość energetyczna: 2093.03 kcal; Białko ogółem: 76.76 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 304.38 g; W tym cukry: 83.62 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1889.52 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 275.07 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1949.37 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 255.93 g; W tym cukry: 54.85 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2030.21 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 308.92 g; W tym cukry: 87.47 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2283.39 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 313.18 g; W tym cukry: 88.69 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 8.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-06-29 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	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 Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 200 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g
	PD			Wafle ryżowe 30 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g
PN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2344.54 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 352.05 g; W tym cukry: 88.92 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2129.34 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 325.37 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2337.49 kcal; Białko ogółem: 116.59 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 297.21 g; W tym cukry: 26.76 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2356.69 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 392.03 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2600.74 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 84.00 g; Kw. tł. nasy.: 39.63 g; Węglowodany ogółem: 369.35 g; W tym cukry: 105.22 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 11.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE , Jabłko 1 szt 1 szt Szyńska rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR ,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Masło extra 82% 15 g (MLE , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE , Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Masło extra 82% 15 g (MLE , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE , Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE , Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Masło extra 82% 15 g (MLE , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ , Szyńska rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR ,)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , Szyńska rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR ,)	Szyńska rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)
2024-06-30 niedziela					
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ ,)	
PD				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE , Szyńska piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE , Szyńska piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) 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 , Szyńska piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE , Szyńska piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE , Szyńska piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN					Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE ,)
	Wartość energetyczna: 2008.03 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 271.79 g; W tym cukry: 76.99 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 1969.96 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 260.41 g; W tym cukry: 77.45 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2017.46 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 241.35 g; W tym cukry: 55.87 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2106.63 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 288.52 g; W tym cukry: 81.49 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2265.73 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 298.62 g; W tym cukry: 88.90 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 9.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 30 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) 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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 50 g (MLE.)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)		
	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2417.18 kcal; Białko ogółem: 78.31 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 393.14 g; W tym cukry: 138.97 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 6.68 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: 2432.60 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 325.28 g; W tym cukry: 52.56 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 8.12 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 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Mix sałat 20 g Arbuz 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mix sałat 20 g Arbuz 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Arbuz 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Mix sałat 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Arbuz 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mix sałat 20 g Arbuz 100 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.)	Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.)
Obiad		Jarzynowa z zacierką *-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
Kolacja		Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	
		Wartość energetyczna: 2066.64 kcal; Białko ogółem: 78.88 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 289.04 g; W tym cukry: 65.18 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 1933.98 kcal; Białko ogółem: 73.30 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 269.24 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 1929.79 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 243.14 g; W tym cukry: 46.25 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2074.29 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 315.01 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2331.89 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 315.21 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 9.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<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 dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej (*) 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, JAJ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL, JAJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, JAJ.</u>)	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL, JAJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL, JAJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
PD				Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 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, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 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, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2473.43 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 94.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; W tym cukry: 67.38 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2211.99 kcal; Białko ogółem: 82.70 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 318.54 g; W tym cukry: 63.69 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2339.73 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 312.95 g; W tym cukry: 43.75 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2344.34 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 363.65 g; W tym cukry: 67.98 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2507.55 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 361.63 g; W tym cukry: 78.09 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 8.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 70 g (MLE.)	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 70 g (MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 70 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 70 g (MLE.)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 50 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 50 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2029.13 kcal; Białko ogółem: 74.12 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 297.09 g; W tym cukry: 50.26 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 1783.73 kcal; Białko ogółem: 70.02 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 270.60 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 16.90 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2016.98 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 267.30 g; W tym cukry: 30.30 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 1935.24 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 47.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 298.87 g; W tym cukry: 53.16 g; Błonnik pok.: 16.90 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2094.34 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 308.97 g; W tym cukry: 60.57 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sól: 10.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Dżem 25g 1 szt Ser żółty 30g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20g	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Dżem 25g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 150g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20g	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 70g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 80g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20g	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (<u>SOJ,</u>) Mix sałat 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 150g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20g
		II ŚN		Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ,</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Dżem 25g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE,</u>)
Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode 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 jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Miruna) 90g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 100g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Miruna) 90g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Surówka z kapusty młodej z olejem () 100g Warzywa po grecku* 100g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Miruna) 90g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 100g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100g		
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g 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: 2394.21 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 335.32 g; W tym cukry: 91.82 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2075.07 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; W tym cukry: 89.83 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2118.47 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 263.45 g; W tym cukry: 44.55 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2158.29 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 336.70 g; W tym cukry: 90.14 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2592.82 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 92.19 g; Kw. tł. nasy.: 43.93 g; Węglowodany ogółem: 338.37 g; W tym cukry: 93.98 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 8.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 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 Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 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 Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Arbuz 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>)	Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 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% 10 g (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Arbuz 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Arbuz 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</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> , <u>SEL</u>) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , <u>SEL</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>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> , <u>SEL</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , <u>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> , <u>GLU PSZ</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> , <u>SEL</u>) Ogórek świeży 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> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 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 JĘCZ.</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: 2013.65 kcal; Białko ogółem: 68.77 g; Tłuszcz: 53.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 324.90 g; W tym cukry: 87.60 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1907.23 kcal; Białko ogółem: 71.90 g; Tłuszcz: 46.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 313.25 g; W tym cukry: 88.79 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 1966.33 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 284.68 g; W tym cukry: 52.05 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2038.43 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 39.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; W tym cukry: 105.28 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2226.03 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 353.63 g; W tym cukry: 103.19 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 8.48 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka 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 JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka 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 JĘCZ</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 JĘCZ</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Jabiko 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 JĘCZ</u>) Poledwica Sopocka 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 JĘCZ</u>) Poledwica Sopocka 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>)	
	ISN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>)	Butka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode 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 jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 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 brzoskwiowym 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 brzoskwiowym 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 brzoskwiowym 100 g (<u>MLE</u>) 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 pomidorowy 0,3l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
		Wartość energetyczna: 2276.97 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; W tym cukry: 91.80 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2033.13 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 317.92 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2011.31 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 244.87 g; W tym cukry: 47.81 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2176.68 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 50.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 350.85 g; W tym cukry: 96.44 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2495.33 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 353.98 g; W tym cukry: 103.35 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 8.35 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,