

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-19 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z pora i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z pora i jabłka z olejem () 100 g Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałata zielona z kefirem 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.) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)					
	Wartość energetyczna: 2165.98 kcal; Białko ogółem: 61.77 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 349.12 g; W tym cukry: 114.69 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2023.37 kcal; Białko ogółem: 62.12 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 321.51 g; W tym cukry: 113.16 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 1935.05 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 265.54 g; W tym cukry: 53.19 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2150.47 kcal; Białko ogółem: 69.04 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 359.72 g; W tym cukry: 127.18 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2391.09 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 360.04 g; W tym cukry: 124.61 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 8.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-20 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 20 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: 2134.46 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 304.20 g; W tym cukry: 72.87 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 6.48 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 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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 Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt 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.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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.) Brzoskwinia 1 szt 1 szt 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.)
2024-08-21 środa					
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 Kalaflor 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 Kalaflor 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 mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2381.19 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 81.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 338.05 g; W tym cukry: 85.35 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 1880.69 kcal; Białko ogółem: 78.27 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 289.90 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 6.38 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: 2053.83 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 42.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; W tym cukry: 106.31 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2206.45 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 335.24 g; W tym cukry: 97.74 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 8.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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
2024-08-22 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) 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 biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona z sosem vinegrett 50 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Leczo z cukini z kielbasą 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona z olejem 50 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona z olejem 50 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Salata zielona z olejem 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona z olejem 50 g Leczo z drobiem-dieta * 150 g
	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	Pomidor 100 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) 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	Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) 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	Pomidor 100 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) 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	Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>)
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2117.99 kcal; Białko ogółem: 66.12 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; W tym cukry: 71.28 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2072.63 kcal; Białko ogółem: 68.80 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 317.92 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2001.97 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 275.09 g; W tym cukry: 34.05 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2300.68 kcal; Białko ogółem: 71.35 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 389.25 g; W tym cukry: 93.95 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2385.93 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 355.95 g; W tym cukry: 82.24 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 7.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-23 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 Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) 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 Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) 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.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) 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 Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) 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.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twarożek 50 g (MLE.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twarożek 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE.)
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.) Sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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 oprószone 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.) Sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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.)	
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)		
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)				
Wartość energetyczna: 2084.52 kcal; Białko ogółem: 75.63 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 304.78 g; W tym cukry: 82.60 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.93 g;		Wartość energetyczna: 1881.01 kcal; Białko ogółem: 71.97 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 275.46 g; W tym cukry: 79.13 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 6.64 g;		Wartość energetyczna: 1928.76 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 254.73 g; W tym cukry: 54.17 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 7.09 g;		
Wartość energetyczna: 2034.67 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 308.69 g; W tym cukry: 88.15 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 7.81 g;		Wartość energetyczna: 2295.78 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 317.68 g; W tym cukry: 102.41 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 8.35 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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
2024-08-24 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 салат 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 салат 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 салат 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 салат 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 салат 20 g Banan 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 200 g Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Salatka 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>) Salatka 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 Salatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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 Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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>) Salata zielona 20 g	
PN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2179.94 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 312.07 g; W tym cukry: 55.80 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 11.55 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 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 , pietruszką 50 g (MLE , Szynka 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 , pietruszką 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 , pietruszką 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 , pietruszką 100 g (MLE , 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 , Szynka 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 , Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR ,)
2024-08-25 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 , Szynka 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 , Szynka 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 , Szynka 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 , Szynka 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 , Szynka 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 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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		
2024-08-26, 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) Pasztecik drobiowy z kurzej 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 Graham 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Ogórek 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% 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 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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
2024-08-27 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 Nektarynka 1 szt 1 szt	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 Nektarynka 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Nektarynka 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Mix sałat 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mix sałat 20 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 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: 2054.64 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 286.40 g; W tym cukry: 60.78 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 1921.98 kcal; Białko ogółem: 73.18 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 266.60 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1917.79 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 240.50 g; W tym cukry: 41.85 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2077.29 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 316.36 g; W tym cukry: 79.43 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2319.89 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 312.57 g; W tym cukry: 73.59 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 9.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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.</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 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-29 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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>)	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Salata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Salata zielona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>) 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>) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Paszтет z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) 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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
PN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2057.77 kcal; Białko ogółem: 72.99 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 295.96 g; W tym cukry: 48.60 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 1766.95 kcal; Białko ogółem: 67.53 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 268.54 g; W tym cukry: 46.74 g; Błonnik pok.: 16.90 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2121.00 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 266.25 g; W tym cukry: 27.91 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 1892.65 kcal; Białko ogółem: 73.39 g; Tłuszcz: 44.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 306.67 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 16.90 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2198.35 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 307.92 g; W tym cukry: 58.19 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sól: 11.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-30 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 Twaróg półtłusty 40g (<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 Twaróg półtłusty 40g (<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>) Chleb Graham 70g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70g (<u>MLE</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% 10g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt Twaróg półtłusty 40g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150g Mix sałat 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt Twaróg półtłusty 40g (<u>MLE</u>) Jabłko 150g Mix sałat 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ</u>)
2024-08-30 piątek	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>) 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>)
2024-08-30 piątek	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: 2333.35 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 335.81 g; W tym cukry: 93.10 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2100.30 kcal; Białko ogółem: 82.66 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 302.73 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2022.63 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 263.63 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2211.55 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 337.43 g; W tym cukry: 91.42 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2499.48 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 347.95 g; W tym cukry: 104.76 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 7.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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
2024-08-31 sobota	Sniadanie	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>) Kociolek 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>) Paszтет 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: 2063.40 kcal; Białko ogółem: 67.83 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; W tym cukry: 87.60 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 1927.78 kcal; Białko ogółem: 70.33 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 313.25 g; W tym cukry: 88.79 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 1986.87 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 284.68 g; W tym cukry: 52.05 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2058.98 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 42.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; W tym cukry: 105.28 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2246.58 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 353.63 g; W tym cukry: 103.19 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 8.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-09-01 niedziela	Śniadanie	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Połędwica Sopotcka 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	
	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 wody* 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 brzoskwinowym 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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,