

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki 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 Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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	Płatki 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	Płatki 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	Płatki 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 z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) 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 (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana 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 (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, 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 i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (RYB, 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 i makreli wędzonej** 100 g (RYB, 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 i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (RYB, 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 i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (RYB, 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: 2347.70 kcal; Białko ogółem: 69.54 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 371.52 g; W tym cukry: 118.00 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2230.95 kcal; Białko ogółem: 70.91 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 345.53 g; W tym cukry: 116.90 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2139.16 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 291.87 g; W tym cukry: 56.80 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2358.05 kcal; Białko ogółem: 77.83 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 383.74 g; W tym cukry: 130.92 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2598.67 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 384.07 g; W tym cukry: 128.35 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 9.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-17 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 kiszony 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 kiszony 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. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) 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. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) 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. 50 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	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. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Marchew gotowana 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.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 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.)
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2118.95 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 301.51 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 1999.87 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 299.98 g; W tym cukry: 74.69 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2127.23 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 264.67 g; W tym cukry: 34.01 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2164.88 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 349.27 g; W tym cukry: 79.48 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2436.77 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 341.71 g; W tym cukry: 89.09 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 9.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-18 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.) 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 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.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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 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	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalańior gotowany* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalańior gotowany* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalańior 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.) Pasztet 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.) Pasztet 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: 2479.28 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 362.25 g; W tym cukry: 92.05 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2003.99 kcal; Białko ogółem: 79.48 g; Tłuszcz: 53.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 313.53 g; W tym cukry: 90.71 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2189.52 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 303.31 g; W tym cukry: 42.39 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2152.13 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 358.90 g; W tym cukry: 106.08 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2329.75 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 358.87 g; W tym cukry: 104.36 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 8.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Leczo z cukini z kielbasą 150 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 150 g
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
	Kolacja	Pomidor 100 g Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidor 100 g Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2129.77 kcal; Białko ogółem: 66.46 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 335.29 g; W tym cukry: 76.64 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2067.83 kcal; Białko ogółem: 69.33 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 329.98 g; W tym cukry: 78.95 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 1984.56 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 284.22 g; W tym cukry: 38.95 g; Błonnik pok.: 40.71 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2268.97 kcal; Białko ogółem: 71.48 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 395.83 g; W tym cukry: 98.14 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2381.13 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 368.01 g; W tym cukry: 90.40 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 7.87 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-20 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Śliwka szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Śliwka szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)
2024-09-20 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
2024-09-20 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
		PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2281.30 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; W tym cukry: 75.18 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2123.39 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 307.69 g; W tym cukry: 80.98 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2253.58 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 85.07 g; Kw. tł. nasy.: 42.28 g; Węglowodany ogółem: 275.55 g; W tym cukry: 45.04 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2210.93 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 356.87 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2596.20 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 90.65 g; Kw. tł. nasy.: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 349.33 g; W tym cukry: 102.55 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 9.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-21 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 salat 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 salat 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 salat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 salat 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 salat 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek 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>)	
Kolejacja	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: 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: 2268.46 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 312.32 g; W tym cukry: 41.30 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2337.00 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 374.08 g; W tym cukry: 93.64 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2472.70 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 369.63 g; W tym cukry: 106.93 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 10.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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 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) 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) 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.)	Szynka 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.)
2024-09-22 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej 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 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 Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ)
		PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		
Kolecja	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.) Papryka świeża 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.) Papryka świeża 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: 2118.76 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 295.44 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2071.26 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; W tym cukry: 76.57 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2120.06 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 264.46 g; W tym cukry: 58.61 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2207.93 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 307.25 g; W tym cukry: 80.61 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2367.03 kcal; Białko ogółem: 117.58 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 317.35 g; W tym cukry: 88.02 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 9.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-23 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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 50 g (MLE.)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt		
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)		
	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL.) 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.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	PN	Mleko UHT 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: 2281.16 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 391.57 g; W tym cukry: 137.25 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2275.50 kcal; Białko ogółem: 70.65 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 388.29 g; W tym cukry: 140.84 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2473.69 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 87.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 325.13 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2540.50 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 457.02 g; W tym cukry: 160.03 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2807.95 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 41.42 g; Węglowodany ogółem: 448.89 g; W tym cukry: 166.94 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 8.19 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-24 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Mix sałat 20 g Gruszka 1szt. 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Gruszka 1szt. 150 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.) 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 JĘCZ.)	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.) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g 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 z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)				
	Kolacja	Schab 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.) Pomidor 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.) Pomidor 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.) Pomidor 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.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		
		Wartość energetyczna: 2168.48 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 312.79 g; W tym cukry: 64.58 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 1953.46 kcal; Białko ogółem: 74.28 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 286.32 g; W tym cukry: 60.63 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2032.49 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 266.46 g; W tym cukry: 45.95 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2093.78 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz: 53.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; W tym cukry: 76.37 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2351.38 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 332.28 g; W tym cukry: 74.28 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 9.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-25 środa	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 kiszzonej (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL, 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>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	PD		Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2451.88 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 94.85 g; Kw. tł. nasy.: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 324.70 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2248.14 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 332.59 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2333.33 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 311.15 g; W tym cukry: 42.03 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2346.50 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 364.04 g; W tym cukry: 68.12 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2543.70 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 375.68 g; W tym cukry: 80.21 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 8.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-26 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>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 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 Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</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>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 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 Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</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 kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 kiszony 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: 2079.32 kcal; Białko ogółem: 73.07 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 298.09 g; W tym cukry: 47.35 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 1827.23 kcal; Białko ogółem: 68.44 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 276.82 g; W tym cukry: 50.12 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2142.55 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 80.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 268.38 g; W tym cukry: 26.66 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 1952.93 kcal; Białko ogółem: 74.30 g; Tłuszcz: 46.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 314.95 g; W tym cukry: 63.66 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2258.63 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 316.20 g; W tym cukry: 61.57 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 11.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-27 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 kiszony 80g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20g	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40g (<u>MLE,</u>) Dżem 25g 1 szt 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>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ,</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ,</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba smażona (Miruna) 90g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100g Warzywa po grecku* 100g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Miruna) 90g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 100g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 90g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100g Warzywa po grecku* 100g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Ryba pieczona (Miruna) 90g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 100g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100g	
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100g (<u>JAJ, MLE,</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: 2509.69 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 354.19 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2286.89 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 323.36 g; W tym cukry: 91.28 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2184.59 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 278.22 g; W tym cukry: 41.63 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2312.85 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 356.16 g; W tym cukry: 90.54 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2616.06 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 82.79 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 368.28 g; W tym cukry: 104.93 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 8.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
2024-09-28 sobota	Sniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Arbuz 100 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 , Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Arbuz 100 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 , Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Arbuz 100 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.)	Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Arbuz 100 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% 10 g (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,)	Masło extra 82% 15 g (MLE , Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Arbuz 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,)	Bułka pszenna 50g 1 szt (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	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (SEL ,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL ,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana 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 , Sałatka z makaronu z wędliną 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR ,) Ogórek kiszony 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 , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	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: 2147.77 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 348.18 g; W tym cukry: 92.73 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 9.43 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: 1996.62 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 288.30 g; W tym cukry: 54.44 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 11.62 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Masło extra 82% 15 g (MLE) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Jabiko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Chleb Graham 70 g (GLU PSZ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)
	ISN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Ser żółty 50 g (MLE)	Butka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 50 g (MLE)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy* 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) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 100 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 100 g (MLE) Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 100 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 100 g (MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)		
	Wartość energetyczna: 2400.32 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 363.37 g; W tym cukry: 90.80 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2134.43 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 336.65 g; W tym cukry: 90.23 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2134.66 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 265.80 g; W tym cukry: 46.81 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2277.98 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 369.58 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2596.63 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 372.71 g; W tym cukry: 102.47 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 8.37 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 JEĆZ - 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,