

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-10-14, poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z masłem () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z masłem () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z masłem () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )				
		Wartość energetyczna: 2539.07 kcal; Białko ogółem: 83.55 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 385.09 g; W tym cukry: 128.09 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2384.79 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 356.81 g; W tym cukry: 127.85 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2203.60 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 283.02 g; W tym cukry: 54.52 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2506.07 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 393.07 g; W tym cukry: 141.29 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2752.50 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 89.10 g; Kw. tł. nasy.: 44.40 g; Węglowodany ogółem: 395.34 g; W tym cukry: 139.30 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 8.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-10-15 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowy z kurzej pólki 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
		IFSN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )
2024-10-15 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )		
2024-10-15 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
		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: 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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-10-16 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, GÓR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 80 g Jabłko 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 mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Jabłko 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.) 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.) Jabłko 1 szt 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.) Jabłko 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 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.)
2024-10-16 środa	Obiad	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalańfort 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 Kalańfort 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.) Kalańfort 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 Kalańfort gotowany* 100 g	
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
2024-10-16 środa	Kolejacja	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, GÓR.) 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, GÓR.) 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, GÓR.) 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: 2482.28 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 363.60 g; W tym cukry: 91.40 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2006.99 kcal; Białko ogółem: 78.88 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 314.88 g; W tym cukry: 90.06 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 6.40 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: 2155.13 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 45.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 360.25 g; W tym cukry: 105.43 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2332.75 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 360.22 g; W tym cukry: 103.71 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 8.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-10-17 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	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> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	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 kiszony 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> ) 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 z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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> )
2024-10-17 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g 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 Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 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 Brokuł gotowany* 100 g 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 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 200 g Brokuł gotowany* 100 g 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 ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
2024-10-17 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 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 natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		PN	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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-10-18 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Sliwka szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Poledwica Sopotcka 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	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sliwka szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20 g	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Poledwica Sopotcka 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	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotcka 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> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
	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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-10-19 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 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 sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) 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 Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza gryczana 200 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	
	PD		Wafle ryżowe 30 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Sałata zielona 20 g		
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2344.54 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 352.05 g; W tym cukry: 88.92 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2129.34 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 325.37 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-10-20 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> )	Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )
2024-10-20 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) 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 Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	
		PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	
2024-10-20 niedziela	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )			
	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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-10-21 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ,) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ,) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ,) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ,)	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,) Miód (25g) 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE</b> ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Sos majerankowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL</b> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE</b> ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE</b> ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> ,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> ,)	
	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ,) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL</b> ,) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL</b> ,) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL</b> ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ,)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ,)	
		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: 2875.95 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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20 g Gruszka 1szt. 150 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> ) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )
2024-10-22 wtorek Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
Kolacja	Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 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: 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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek topiony 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )
2024-10-23 środa Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	PD			Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	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: 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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z ciecierzycy * 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Paszтет z ciecierzycy * 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-10-25 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 półtusty 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 półtusty 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 półtusty 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 półtusty 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 półtusty 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g ( <u>SOJ.</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g ( <u>SOJ.</u> )
2024-10-25 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</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 JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g 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* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g 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 JECZ.</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> )	
2024-10-25 piątek	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 JECZ.</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 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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	
2024-10-26 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 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> ) Gruszka 1szt. 150 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) 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 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> ) 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 Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</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 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> ) 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )
2024-10-26 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g ( <u>SEL,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD		Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> )		
2024-10-26 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Salatka z makaronu z wędliną 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 kiełbasa 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: 2162.77 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 352.98 g; W tym cukry: 92.38 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2049.78 kcal; Białko ogółem: 71.13 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; W tym cukry: 111.99 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2011.62 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 293.10 g; W tym cukry: 54.09 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2180.98 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 383.93 g; W tym cukry: 128.48 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2368.58 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 383.83 g; W tym cukry: 126.39 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 8.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-10-27 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> )
		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> )
2024-10-27 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem* 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 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 z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem* 100 g 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 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> )	
2024-10-27 niedziela	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: 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 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,