

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 | |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 2024-10-28 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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 Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | |
| | 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 | Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami*(*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami*(*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 150 g | Dyniowa z ziemniakami*(*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) | Dyniowa z ziemniakami*(*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) | Dyniowa z ziemniakami*(*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) |
| | PD | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Marchew gotowana z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Marchew gotowana z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | |
| | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | |
| | Wartość energetyczna: 2409.30 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 393.18 g; W tym cukry: 110.63 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 7.99 g; | Wartość energetyczna: 2186.59 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 356.50 g; W tym cukry: 108.17 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 6.43 g; | Wartość energetyczna: 2263.19 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 39.78 g; Węglowodany ogółem: 304.37 g; W tym cukry: 51.77 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 10.89 g; | Wartość energetyczna: 2365.15 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 47.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 411.65 g; W tym cukry: 114.91 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 7.78 g; | Wartość energetyczna: 2657.99 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 41.65 g; Węglowodany ogółem: 400.48 g; W tym cukry: 121.82 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 8.53 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 | |
|-------------------|-----------|---|--|--|--|---|---|
| 2024-10-29 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Sałata zielona 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Sałata zielona 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) |
| | II ŚN | | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) | Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) | |
| | Obiad | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | | |
| | PD | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | |
| | 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.) 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.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | 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.) Pomidor 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.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) 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.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | 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.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) |
| | PN | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2238.33 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 43.56 g; Węglowodany ogółem: 309.21 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 7.68 g; | Wartość energetyczna: 2089.61 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 287.69 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 6.80 g; | Wartość energetyczna: 2095.79 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 277.83 g; W tym cukry: 47.42 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 10.16 g; | Wartość energetyczna: 2286.09 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 7.97 g; | Wartość energetyczna: 2389.38 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 329.30 g; W tym cukry: 77.83 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 11.30 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 | |
|------------------|--|---|---|---|--|---|
| 2024-10-30 środa | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Jabłko 150 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) 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.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 30 g (MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Dżem 25 g 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 30 g (MLE.) |
| Obiad | Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | |
| | PD | | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.) | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.) | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | |
| | PN | Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | | |
| | Wartość energetyczna: 2189.09 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 331.67 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 9.17 g; | Wartość energetyczna: 2165.08 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 332.34 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 7.53 g; | Wartość energetyczna: 2214.06 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 300.26 g; W tym cukry: 45.72 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 11.71 g; | Wartość energetyczna: 2277.67 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 374.15 g; W tym cukry: 97.82 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 9.24 g; | Wartość energetyczna: 2622.29 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 392.28 g; W tym cukry: 97.90 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 9.14 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 |
|---------------------|---|---|---|--|---|--|
| 2024-10-31 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) | Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt |
| | II ŚN | | | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) | Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL. GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL. GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL. GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL. GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) | 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) |
| PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2117.21 kcal; Białko ogółem: 70.00 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 338.14 g; W tym cukry: 77.40 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 9.65 g; | Wartość energetyczna: 2023.39 kcal; Białko ogółem: 70.07 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 315.10 g; W tym cukry: 86.71 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 6.71 g; | Wartość energetyczna: 2021.79 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 278.87 g; W tym cukry: 39.65 g; Błonnik pok.: 39.15 g; Sól: 7.82 g; | Wartość energetyczna: 2168.66 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 342.28 g; W tym cukry: 88.98 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 8.01 g; | Wartość energetyczna: 2354.68 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 357.85 g; W tym cukry: 100.36 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 8.92 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 | |
|-------------------|-----------|---|--|--|---|---|--|
| 2024-11-01 piątek | Sniadanie | Kasza manna 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 Połędwica 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 | Kasza manna 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 Połędwica 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 | Kasza manna 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>) Połędwica 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 | Kasza manna 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 Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna 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>) Połędwica 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) | |
| | Obiad | Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | | |
| | PD | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | | | | | |
| | Kolacja | Salata zielona 20 g 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 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Salata zielona 20 g 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 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | | |
| | PN | Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2295.67 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 325.81 g; W tym cukry: 73.55 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 6.86 g; | Wartość energetyczna: 2078.50 kcal; Białko ogółem: 80.77 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 305.27 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 6.60 g; | Wartość energetyczna: 2191.30 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kw. tł. nasy.: 41.91 g; Węglowodany ogółem: 265.57 g; W tym cukry: 41.00 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 7.91 g; | Wartość energetyczna: 2293.43 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 334.73 g; W tym cukry: 91.01 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 6.91 g; | Wartość energetyczna: 2486.75 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 85.45 g; Kw. tł. nasy.: 43.54 g; Węglowodany ogółem: 335.19 g; W tym cukry: 87.49 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 9.06 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|
| 2024-11-02 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek 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.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) |
| | II ŚN | | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) | Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) |
| | Obiad | Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | PD | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Jabłko pieczone 150 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalafior gotowany* 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Kalafior gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) |
| PN | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2223.65 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 311.39 g; W tym cukry: 65.82 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 8.19 g; | Wartość energetyczna: 1888.40 kcal; Białko ogółem: 77.34 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 270.51 g; W tym cukry: 66.40 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 7.78 g; | Wartość energetyczna: 2148.74 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 283.33 g; W tym cukry: 40.23 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 10.04 g; | Wartość energetyczna: 2074.92 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 327.81 g; W tym cukry: 77.73 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 7.75 g; | Wartość energetyczna: 2217.38 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 323.73 g; W tym cukry: 90.02 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 8.69 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 |
|----------------------|-----------|--|---|--|---|--|
| 2024-11-03 niedziela | Śniadanie | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) | Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 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.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE.) 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.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) |
| | II ŚN | | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) | Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) |
| | Obiad | Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | PD | | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) |
| | PN | Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ. MLE.) | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ. MLE.) | |
| | | Wartość energetyczna: 2451.80 kcal; Białko ogółem: 117.84 g; Tłuszcz: 103.44 g; Kw. tł. nasy.: 46.60 g; Węglowodany ogółem: 273.72 g; W tym cukry: 51.97 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 7.80 g; | Wartość energetyczna: 2348.08 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 294.28 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 6.99 g; | Wartość energetyczna: 2269.65 kcal; Białko ogółem: 131.01 g; Tłuszcz: 84.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 260.49 g; W tym cukry: 41.35 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 9.78 g; | Wartość energetyczna: 2485.13 kcal; Białko ogółem: 116.65 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 339.90 g; W tym cukry: 86.48 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 7.32 g; | Wartość energetyczna: 2609.63 kcal; Białko ogółem: 127.67 g; Tłuszcz: 92.33 g; Kw. tł. nasy.: 39.80 g; Węglowodany ogółem: 326.25 g; W tym cukry: 83.93 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 8.77 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 | |
|-------------------------|--|---|--|---|--|--|--|
| 2024-11-04 poniedziałek | Śniadanie | Płatki 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.) 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 | Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 | Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 70 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 | |
| | II ŚN | | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) | Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dzem 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) | |
| | Obiad | Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt | Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 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 | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 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 koperkiem 100 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | | |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | |
| | Wartość energetyczna: 2199.13 kcal; Białko ogółem: 70.70 g; Tłuszcz: 49.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 381.57 g; W tym cukry: 115.59 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 6.32 g; | Wartość energetyczna: 2130.73 kcal; Białko ogółem: 68.06 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 367.32 g; W tym cukry: 115.50 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 5.96 g; | Wartość energetyczna: 2373.96 kcal; Białko ogółem: 119.97 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 300.51 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 6.75 g; | Wartość energetyczna: 2340.83 kcal; Białko ogółem: 75.43 g; Tłuszcz: 42.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 425.53 g; W tym cukry: 148.23 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 5.87 g; | Wartość energetyczna: 2545.08 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 426.57 g; W tym cukry: 141.60 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 7.12 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 |
|-------------------|--|--|---|--|--|--|
| 2024-11-05 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ser topiony 20 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 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.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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.) Jabłko 1 szt 1 szt 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.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt 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.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) |
| | 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 | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (100 g (MLE.)) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Solferino * (1) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Solferino * (1) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (100 g (MLE.)) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Solferino * (1) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | |
| | PD | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g (RYB, SEL.) 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.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) |
| PN | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt | | |
| | Wartość energetyczna: 2506.79 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 357.36 g; W tym cukry: 91.89 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 9.56 g; | Wartość energetyczna: 2131.25 kcal; Białko ogółem: 76.90 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 326.25 g; W tym cukry: 95.87 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 7.15 g; | Wartość energetyczna: 2430.74 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 98.02 g; Kw. tł. nasy.: 41.07 g; Węglowodany ogółem: 296.43 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 12.52 g; | Wartość energetyczna: 2359.30 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 397.58 g; W tym cukry: 119.03 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 7.19 g; | Wartość energetyczna: 2602.65 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 370.23 g; W tym cukry: 109.52 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 9.24 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 |
|------------------|--|---|--|--|---|--|
| 2024-11-06 środa | Śniadanie | Ryż 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.) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Ryż na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Ryż na mleku 350 ml (MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Ryż na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędziona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędziona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.) | |
| | Obiad | Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 90 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ. SEL.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ. SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ. SEL.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ. SEL.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | PD | | | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.) | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.) Kalafior gotowany* 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.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU OW.) Kalafior gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) |
| PN | Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2221.62 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 312.28 g; W tym cukry: 69.43 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.40 g; | Wartość energetyczna: 2043.03 kcal; Białko ogółem: 80.89 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 296.97 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 7.06 g; | Wartość energetyczna: 2190.75 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 291.64 g; W tym cukry: 56.29 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 9.26 g; | Wartość energetyczna: 2291.70 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 347.94 g; W tym cukry: 90.19 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 8.88 g; | Wartość energetyczna: 2476.12 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 354.56 g; W tym cukry: 96.94 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 10.27 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 | |
|---------------------|---|--|---|--|--|---|--|
| 2024-11-07 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) | Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) | 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.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) | |
| | II ŚN | | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) | Bułka 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 czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z topatki 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) 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.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* 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.) Paszтет z ciecierzycy* 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy* 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | |
| | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2230.29 kcal; Białko ogółem: 69.66 g; Tłuszcz: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 322.35 g; W tym cukry: 76.96 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 7.78 g; | Wartość energetyczna: 1971.49 kcal; Białko ogółem: 72.72 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 293.67 g; W tym cukry: 68.60 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 7.77 g; | Wartość energetyczna: 2253.88 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 80.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 298.60 g; W tym cukry: 55.85 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 7.01 g; | Wartość energetyczna: 2080.92 kcal; Białko ogółem: 75.77 g; Tłuszcz: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 343.16 g; W tym cukry: 75.72 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 7.63 g; | Wartość energetyczna: 2290.29 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; W tym cukry: 83.00 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 8.99 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 | |
|-------------------|--|---|---|---|--|--|--|
| 2024-11-08 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 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | |
| | II ŚN | | | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) | Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) | |
| | Obiad | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ryżowa* 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ryżowa* 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ryżowa* 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | | |
| | PD | | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ. 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ. GOR.</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>) Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) | |
| | PN | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) | | |
| | Wartość energetyczna: 2451.43 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 357.70 g; W tym cukry: 94.33 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 6.40 g; | Wartość energetyczna: 2205.77 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 329.61 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 5.05 g; | Wartość energetyczna: 2226.55 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 288.43 g; W tym cukry: 50.04 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 9.04 g; | Wartość energetyczna: 2515.43 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 381.81 g; W tym cukry: 110.63 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 6.49 g; | Wartość energetyczna: 2537.26 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 358.79 g; W tym cukry: 91.16 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 7.18 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 |
|-------------------|--|--|---|--|---|---|
| 2024-11-09 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Ser topiony 20 g (MLE.) Sałata zielona 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.) 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) | Chleb Graham 70 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) 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 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.) 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) |
| | II ŚN | | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 30 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 30 g (MLE.) |
| | Obiad | Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE. SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE. SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE. SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | PD | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) 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.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (SOJ. MLE. SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (SOJ. MLE. SEL.) 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 z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) 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.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (SOJ. MLE. SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) |
| | PN | Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ.) | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ.) | |
| | Wartość energetyczna: 2236.21 kcal; Białko ogółem: 72.43 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 321.86 g; W tym cukry: 55.20 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 7.84 g; | Wartość energetyczna: 2050.03 kcal; Białko ogółem: 72.00 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g; W tym cukry: 55.71 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 6.95 g; | Wartość energetyczna: 2176.03 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 291.39 g; W tym cukry: 38.74 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 7.32 g; | Wartość energetyczna: 2138.34 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 52.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 350.45 g; W tym cukry: 63.06 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 7.89 g; | Wartość energetyczna: 2446.19 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 355.28 g; W tym cukry: 69.36 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 8.63 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 |
|----------------------|--|--|---|--|---|--|
| 2024-11-10 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 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 z koperkiem 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 Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 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 mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 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.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 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.) |
| | 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 | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | |
| | PD | | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | |
| | Kolacja | 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. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | |
| | PN | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2234.80 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 314.38 g; W tym cukry: 76.46 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 7.68 g; | Wartość energetyczna: 1971.72 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 287.90 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 6.42 g; | Wartość energetyczna: 2033.60 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 276.54 g; W tym cukry: 53.18 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 6.47 g; | Wartość energetyczna: 2160.22 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 342.93 g; W tym cukry: 86.61 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 6.46 g; | Wartość energetyczna: 2347.82 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 342.83 g; W tym cukry: 84.52 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 7.45 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,