

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr. tłuszczu	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-11-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 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	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	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: 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: 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: 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 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr. tłuszczu	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-11-26 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 wieprzowa drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Papryka świeża 80 g Salata 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.) Salata 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% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Salata 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 Salata 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% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Bulka 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 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.)	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 kapusty białej z olejem () 100 g 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 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	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 kapusty białej z olejem b/c 100 g 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			Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Wafle ryżowe 30 g	
	Kolejacja	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 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 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% 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: 2238.83 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 42.54 g; Węglowodany ogółem: 306.32 g; W tym cukry: 73.01 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 7.49 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: 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: 2154.19 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 290.31 g; W tym cukry: 49.38 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2448.78 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 345.05 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 9.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr. tłuszczu	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-11-27 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.) 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 pieczone 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% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 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% 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 pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 30 g (MLE.)	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.) 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.) 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 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.) 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 z/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (RYB, SEL.) Salata 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% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Salata 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.) Salata 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% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (RYB, SEL.) Salata zielona 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (RYB, SEL.) Salata 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: 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: 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: 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 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-11-28 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 osł.niejad 20 g Salata 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>) Salata zielona 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 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>) Salata 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% 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>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN		Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Chleb Graham 40 g (<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>) Mandarynka 2 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	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	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 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>) Salatka 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>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/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>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	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>) Salatka 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% 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>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2142.61 kcal; Białko ogółem: 71.20 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 341.99 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2152.79 kcal; Białko ogółem: 72.07 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 343.55 g; W tym cukry: 108.76 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2298.06 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 370.73 g; W tym cukry: 111.03 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2036.79 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 283.58 g; W tym cukry: 52.85 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2484.08 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 386.30 g; W tym cukry: 122.41 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 8.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr. tłuszczu	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-11-29 piątek	Śniadanie	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 Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Mix салат 20 g Mandarynka 1 szt 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>) Dżem 25 g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt 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% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Mix салат 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Mix салат 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ser żółty 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	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 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	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 JECZ,</u>)	
	PN			Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2311.27 kcal; Białko ogółem: 78.12 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 329.99 g; W tym cukry: 77.47 g; Błonnik pok.: 27.72 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: 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: 2206.90 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 84.83 g; Kw. tł. nasy.: 41.91 g; Węglowodany ogółem: 269.75 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 7.91 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 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr. tłuszczu	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-11-30 sobota	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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 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>) 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 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% 10 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 Pomidor 80 g 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 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% 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 Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kalańior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Kalańior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Kalańior gotowany* 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>) Paszтет z soczewicy* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kalańior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Kalańior gotowany* 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: 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: 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: 2196.14 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 291.18 g; W tym cukry: 24.65 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 10.04 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 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr. tłuszczu	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-12-01 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Mix sałat 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt owoce leśne 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</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 z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</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 z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	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: 2503.48 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 340.93 g; W tym cukry: 86.48 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2262.66 kcal; Białko ogółem: 129.94 g; Tłuszcz: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 38.38 g; Węglowodany ogółem: 253.06 g; W tym cukry: 42.00 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 7.85 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 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr. tłuszczu	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Dżem 50 g	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD			Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 twarogu z koperkiem 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2060.53 kcal; Białko ogółem: 69.90 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 345.37 g; W tym cukry: 84.59 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1992.13 kcal; Białko ogółem: 67.26 g; Tłuszcz: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; W tym cukry: 84.50 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2351.23 kcal; Białko ogółem: 76.03 g; Tłuszcz: 42.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 425.13 g; W tym cukry: 146.43 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2360.56 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 299.62 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2406.48 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 390.37 g; W tym cukry: 110.60 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 7.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr. tłuszczu	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-12-03 wtorek	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. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser topiony 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 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% 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>) Mix салат 20 g Pomidor 80 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 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% 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 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	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	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: 2491.05 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 81.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 363.75 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2115.51 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 332.64 g; W tym cukry: 95.89 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2343.56 kcal; Białko ogółem: 80.92 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 403.97 g; W tym cukry: 119.05 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2415.00 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 92.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.79 g; Węglowodany ogółem: 302.82 g; W tym cukry: 47.71 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2586.91 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 376.62 g; W tym cukry: 109.54 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 9.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr. tłuszczu	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-12-04 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (<u>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>) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Banan 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</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 wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Banan 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</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 wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</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 wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Chleb Graham 40 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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Grysikowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazyliowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazyliowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazyliowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazyliowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</u>) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</u>) Kalafior gotowany* 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>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</u>) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</u>) Kalafior gotowany* 100 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: 2340.62 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 341.13 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2162.03 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 325.82 g; W tym cukry: 93.83 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2410.70 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 376.79 g; W tym cukry: 114.04 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2202.75 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 295.09 g; W tym cukry: 56.59 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2595.12 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 383.41 g; W tym cukry: 120.79 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 10.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr. tłuszczu	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-12-05 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy * 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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% 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy * 70 g (<u>GLU PSZ, 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% 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	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: 2042.67 kcal; Białko ogółem: 75.82 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 333.78 g; W tym cukry: 84.72 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 7.63 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: 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 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr. tłuszczu	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-12-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>)	
	Obiad	Kalafiurowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		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>GLUPSZ, 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, 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 Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, 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>)			Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2473.93 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 354.16 g; W tym cukry: 93.49 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2240.27 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 329.52 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2554.43 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 382.92 g; W tym cukry: 111.59 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2219.56 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 281.00 g; W tym cukry: 50.69 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2532.76 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 357.59 g; W tym cukry: 89.66 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 7.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr. tłuszczu	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-12-07 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. 50 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 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 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% 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			Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 30 g (MLE.)	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 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 Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/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 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 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% 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: 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: 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: 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 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN		Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g 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% 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2227.30 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 313.03 g; W tym cukry: 75.71 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1964.22 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 286.55 g; W tym cukry: 76.42 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 6.41 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: 2080.10 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 288.15 g; W tym cukry: 52.85 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2340.32 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 341.48 g; W tym cukry: 83.77 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 7.44 g;	

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,