

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z masłem () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z masłem () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z masłem () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2350.89 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 350.96 g; W tym cukry: 89.61 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2196.61 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 322.68 g; W tym cukry: 89.37 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2165.38 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 274.91 g; W tym cukry: 39.13 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2314.98 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 357.98 g; W tym cukry: 102.52 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2604.32 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 85.91 g; Kw. tł. nasy.: 44.61 g; Węglowodany ogółem: 365.82 g; W tym cukry: 103.02 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 8.13 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-04 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Mandarynka 1 szt	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )		
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2160.40 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 309.83 g; W tym cukry: 76.68 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 1963.10 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 299.71 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2137.41 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 270.68 g; W tym cukry: 42.44 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2325.05 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 45.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 393.17 g; W tym cukry: 115.33 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2422.77 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 342.30 g; W tym cukry: 92.16 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 9.59 g;		

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-05 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )
Obiad	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy * 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy * 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> )	
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: 2413.28 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 346.45 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 1937.99 kcal; Białko ogółem: 77.98 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 297.73 g; W tym cukry: 72.51 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2189.52 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 303.31 g; W tym cukry: 42.39 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2086.13 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 44.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 343.10 g; W tym cukry: 87.88 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2263.75 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 343.07 g; W tym cukry: 86.16 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 8.62 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )
2025-02-06 czwartek					
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Gołąbek siekany z mięsa wp 250 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2119.41 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 285.95 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2114.55 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 309.04 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2170.73 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 291.35 g; W tym cukry: 47.41 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2311.23 kcal; Białko ogółem: 78.87 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 374.22 g; W tym cukry: 92.79 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2427.85 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 347.07 g; W tym cukry: 81.55 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 7.59 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-07 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Dżem 25 g 1 szt 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 Połędwica 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 Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica 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% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Mix салат 20 g Banan 1szt. 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Mix салат 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )	Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )
Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )		
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE,</u> )				
	Wartość energetyczna: 2292.34 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 328.90 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2088.83 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 299.59 g; W tym cukry: 74.13 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2264.62 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 278.58 g; W tym cukry: 47.46 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2263.96 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 54.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 365.72 g; W tym cukry: 109.57 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2561.64 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 89.80 g; Kw. tł. nasy.: 44.58 g; Węglowodany ogółem: 341.23 g; W tym cukry: 95.70 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 9.19 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-08 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Mix sałat 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Mix sałat 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD				Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )
	PN				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2203.34 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 317.28 g; W tym cukry: 58.53 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2129.34 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 325.37 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2246.26 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 306.40 g; W tym cukry: 34.76 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2337.00 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 374.08 g; W tym cukry: 93.64 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2472.70 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 369.63 g; W tym cukry: 106.93 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 10.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-09 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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Salata 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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Salata 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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> )	Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* 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 Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Salata 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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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% 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> ) Salata 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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2336.80 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 83.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 290.07 g; W tym cukry: 67.48 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2272.07 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 274.74 g; W tym cukry: 64.57 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2321.88 kcal; Białko ogółem: 142.71 g; Tłuszcz: 90.78 g; Kw. tł. nasy.: 39.80 g; Węglowodany ogółem: 250.73 g; W tym cukry: 47.26 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2408.74 kcal; Białko ogółem: 136.03 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 302.85 g; W tym cukry: 68.61 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2567.84 kcal; Białko ogółem: 141.18 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 312.95 g; W tym cukry: 76.02 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 9.56 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos majerankowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )			
		Wartość energetyczna: 2281.16 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 391.57 g; W tym cukry: 137.25 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2187.97 kcal; Białko ogółem: 67.71 g; Tłuszcz: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 384.38 g; W tym cukry: 138.96 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2442.94 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 87.88 g; Kw. tł. nasy.: 40.59 g; Węglowodany ogółem: 317.22 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2452.97 kcal; Białko ogółem: 75.22 g; Tłuszcz: 44.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 453.11 g; W tym cukry: 158.15 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2720.42 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 40.51 g; Węglowodany ogółem: 444.98 g; W tym cukry: 165.06 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 9.06 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-11 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20 g Mandarynka 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20 g Mandarynka 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	
Obiad	Jarzynowa z zacierką*300ml 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kalafior gotowany* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafior gotowany* 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )		
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2110.84 kcal; Białko ogółem: 80.30 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 296.75 g; W tym cukry: 56.39 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 1892.26 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 274.51 g; W tym cukry: 54.52 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 1998.07 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 258.43 g; W tym cukry: 43.63 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2044.73 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 325.89 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2202.33 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 318.84 g; W tym cukry: 68.17 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 9.26 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-12 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )
Obiad		Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD				Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )		
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2406.62 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 87.05 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2238.32 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 330.08 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2274.67 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 316.29 g; W tym cukry: 41.60 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2339.84 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 358.71 g; W tym cukry: 67.54 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2533.88 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 373.17 g; W tym cukry: 78.02 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 8.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> ) Pomidor 80 g Mix sałat 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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> )
2025-02-13 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		
2025-02-13 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z ciecierzycy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z ciecierzycy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )			
		Wartość energetyczna: 2085.32 kcal; Białko ogółem: 73.67 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 298.99 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 1833.23 kcal; Białko ogółem: 69.04 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 277.72 g; W tym cukry: 59.12 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2148.55 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 80.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 269.28 g; W tym cukry: 35.66 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 1977.49 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 48.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 307.28 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2264.63 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 317.10 g; W tym cukry: 70.57 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 12.23 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )
Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <b>RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
PD			Wafle ryżowe 30 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osionce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> )
PN			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE,</b> )		
	Wartość energetyczna: 2502.69 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 84.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 353.21 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2279.89 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 322.38 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2236.99 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 292.99 g; W tym cukry: 43.20 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2365.25 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 370.93 g; W tym cukry: 92.11 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2609.06 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 367.30 g; W tym cukry: 106.08 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 8.05 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-15 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Mix sałat 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g ( <b>SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
PD				Maślanka 150 ml ( <b>MLE,</b> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Salatka z makaronu z wędliną 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2134.57 kcal; Białko ogółem: 64.48 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 344.61 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2055.78 kcal; Białko ogółem: 70.83 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 344.45 g; W tym cukry: 108.99 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 1970.43 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 276.30 g; W tym cukry: 47.90 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2186.98 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz: 42.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 384.93 g; W tym cukry: 125.48 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2374.58 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 384.83 g; W tym cukry: 123.39 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 8.71 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-16 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Jabłko 1 szt 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Masło extra 82% 10 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 mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mix sałat 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mix sałat 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> ) 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> )		
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )		
		Wartość energetyczna: 2275.52 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 333.57 g; W tym cukry: 67.61 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2009.62 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 54.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 306.85 g; W tym cukry: 67.03 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2128.85 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 264.85 g; W tym cukry: 47.46 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2153.17 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 339.78 g; W tym cukry: 72.36 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2471.82 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 342.91 g; W tym cukry: 79.27 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 8.35 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,