

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, 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> ) 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 Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</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 Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne 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> ) 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</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 Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</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 Pomidor 80 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	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	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: 2375.10 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 383.81 g; W tym cukry: 103.79 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2235.09 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 368.25 g; W tym cukry: 117.77 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2228.99 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 295.00 g; W tym cukry: 44.93 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2413.65 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 423.40 g; W tym cukry: 124.51 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2706.49 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 41.71 g; Węglowodany ogółem: 412.23 g; W tym cukry: 131.42 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 8.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-18 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> ) Serek Fromage 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 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> )	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 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> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 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> )
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Wafle ryżowe 30 g	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Wafle ryżowe 30 g
	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> ) 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> ) 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> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) 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 JĘCZ.</b> )
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )				
	Wartość energetyczna: 2180.59 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 40.83 g; Węglowodany ogółem: 301.19 g; W tym cukry: 72.27 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 8.12 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: 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: 2307.08 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 334.14 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 8.61 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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-19 środa	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> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</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> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 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> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</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> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 150 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> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL.</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> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</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> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		
	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: 2220.06 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 301.16 g; W tym cukry: 54.72 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2277.67 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 374.15 g; W tym cukry: 97.82 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2622.29 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 392.28 g; W tym cukry: 97.90 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 9.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-20 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 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2092.01 kcal; Białko ogółem: 69.81 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 332.14 g; W tym cukry: 70.86 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 1964.90 kcal; Białko ogółem: 70.25 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 300.52 g; W tym cukry: 74.60 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2111.79 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 291.93 g; W tym cukry: 43.17 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2110.16 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2296.18 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 343.26 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 8.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-21 piątek	Sniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 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 Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 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> ) Dżem 25 g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 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 mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 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> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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, 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, 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, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )					
	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )		
	PN	Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
	Wartość energetyczna: 2311.63 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 330.67 g; W tym cukry: 79.01 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2078.86 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 305.95 g; W tym cukry: 87.08 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2207.26 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 84.47 g; Kw. tł. nasy.: 41.86 g; Węglowodany ogółem: 270.43 g; W tym cukry: 46.46 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2293.79 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 335.41 g; W tym cukry: 92.55 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2457.11 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 84.69 g; Kw. tł. nasy.: 43.45 g; Węglowodany ogółem: 328.92 g; W tym cukry: 83.68 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 9.07 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-22 sobota	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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) 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 Pomidor 80 g 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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g 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> ) 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 Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) 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 Pomidor 80 g 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> ) Twarożek z natką pietruszki 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> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy * 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</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 * 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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: 2195.00 kcal; Białko ogółem: 81.62 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 309.95 g; W tym cukry: 60.82 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 1859.75 kcal; Białko ogółem: 75.31 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 269.07 g; W tym cukry: 61.41 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2161.49 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 288.74 g; W tym cukry: 22.66 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2046.27 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 326.37 g; W tym cukry: 72.74 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2188.73 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; W tym cukry: 85.03 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 8.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-23 niedziela	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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Papryka świeża 80 g 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> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	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	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2465.66 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 103.75 g; Kw. tł. nasy.: 46.65 g; Węglowodany ogółem: 276.42 g; W tym cukry: 53.90 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 7.79 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: 2276.51 kcal; Białko ogółem: 130.40 g; Tłuszcz: 87.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.43 g; Węglowodany ogółem: 255.75 g; W tym cukry: 43.93 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 7.84 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: 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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-24 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 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	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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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			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> ) Dzem 50 g	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> ) Ryz 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> ) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryz 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> ) Ryz 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> ) Ryz 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 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 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% 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 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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2050.13 kcal; Białko ogółem: 69.30 g; Tłuszcz: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 345.77 g; W tym cukry: 86.39 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1981.73 kcal; Białko ogółem: 66.66 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g; W tym cukry: 86.30 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2368.56 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 83.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 297.72 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2340.83 kcal; Białko ogółem: 75.43 g; Tłuszcz: 42.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 425.53 g; W tym cukry: 148.23 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2396.08 kcal; Białko ogółem: 85.49 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 390.77 g; W tym cukry: 112.40 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 7.11 g;		



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-25 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Ser topiony 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Pomidor 80 g 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> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Pomidor 80 g 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> ) 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	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( ) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( ) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	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 makreli wędzonej z warzywami** 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <b>RYB, SEL.</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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <b>RYB, 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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )	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: 2510.40 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 95.90 g; Kw. tł. nasy.: 43.25 g; Węglowodany ogółem: 318.67 g; W tym cukry: 51.23 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 10.44 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: 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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-26 środa	Sniadanie	Ryż 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> ) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż 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> ) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE.</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> ) Kiwi 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż 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> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż 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> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )		
	Obiad	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g 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 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )						
	Wartość energetyczna: 2335.45 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 340.75 g; W tym cukry: 94.07 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2133.72 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 329.97 g; W tym cukry: 95.16 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2140.23 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 289.87 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2382.39 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 380.94 g; W tym cukry: 115.37 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2566.81 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 387.56 g; W tym cukry: 122.12 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 10.72 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-27 czwartek	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> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g 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> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	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> ) Dzem 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	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 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> ) Paszтет z ciecierzycy* 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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> ) 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> ) Paszтет z ciecierzycy* 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</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 JĘCZ.</b> )
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )	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: 2237.88 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 81.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 289.40 g; W tym cukry: 48.05 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 9.95 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: 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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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 ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka 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> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> )
Obiad	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) 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> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</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 100g 1 g		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g	
	Wartość energetyczna: 2470.53 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 355.78 g; W tym cukry: 95.65 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2215.96 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g; W tym cukry: 92.57 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2212.56 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 280.02 g; W tym cukry: 51.85 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2530.12 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 384.93 g; W tym cukry: 116.45 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2508.45 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 359.60 g; W tym cukry: 94.52 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 7.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-03-01 sobota	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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser topiony 20 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> )	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> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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> ) Ser żółty 30 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 30 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- () 100 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</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> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</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 z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2264.00 kcal; Białko ogółem: 73.44 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 329.53 g; W tym cukry: 57.15 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2050.03 kcal; Białko ogółem: 72.00 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g; W tym cukry: 55.71 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2176.63 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 289.50 g; W tym cukry: 47.74 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2138.34 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 52.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 350.45 g; W tym cukry: 63.06 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2446.19 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 355.28 g; W tym cukry: 69.36 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 8.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-03-02 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g 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> ) 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	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD		Wafle ryżowe 30 g	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</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> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 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> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</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> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2210.40 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 309.03 g; W tym cukry: 71.11 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 1947.32 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 282.55 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2115.20 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 277.55 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2165.82 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 45.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 344.53 g; W tym cukry: 86.61 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2323.42 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 337.48 g; W tym cukry: 79.17 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 7.45 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,*