

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-04-28 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) 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 (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) 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 (MLE, GLU JECZ.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) 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 (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Ślupki z marchewki 70 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2302.20 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 344.62 g; W tym cukry: 84.49 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2152.55 kcal; Białko ogółem: 76.56 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 316.10 g; W tym cukry: 86.03 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2196.88 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 84.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 280.04 g; W tym cukry: 45.50 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2307.06 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 358.39 g; W tym cukry: 102.94 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2520.27 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 43.99 g; Węglowodany ogółem: 354.64 g; W tym cukry: 97.48 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 7.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-04-29 wtorek

	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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mandarynka 1 szt
II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	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: 2204.01 kcal; Białko ogółem: 117.48 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 269.19 g; W tym cukry: 51.84 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2329.55 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 393.17 g; W tym cukry: 114.48 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 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-04-30 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane () 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztecik z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztecik z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	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 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-05-01 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g 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>) 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 Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g 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>) 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 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>) 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 Jabłko pieczone 150 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Gołąbek siekany z mięsa wp 250 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (ryż brązowy) 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</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>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE.</u>) 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 twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE.</u>) 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 twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) 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 twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 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>)		Słupki z warzyw () 70 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2133.41 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 284.95 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2128.55 kcal; Białko ogółem: 80.03 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 308.04 g; W tym cukry: 79.10 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2151.11 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 283.62 g; W tym cukry: 51.09 g; Błonnik pok.: 41.39 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2325.23 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 373.22 g; W tym cukry: 101.79 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2441.85 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 346.07 g; W tym cukry: 90.55 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 10.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przsz.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-05-02 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 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 Sopocka 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 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 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Mix sałat 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 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>) 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	Zupa wiosenna z cukinią i 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2185.90 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 319.87 g; W tym cukry: 78.22 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 1946.04 kcal; Białko ogółem: 73.04 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 286.00 g; W tym cukry: 72.51 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2158.17 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 40.39 g; Węglowodany ogółem: 269.55 g; W tym cukry: 48.08 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2215.43 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 355.70 g; W tym cukry: 107.95 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2427.29 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 329.21 g; W tym cukry: 93.01 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 8.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 2 ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-05-03 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Kiwi 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Kiwi 1 szt 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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	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 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-04 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 50 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>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb 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>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	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>)	Bułka 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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	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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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	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>) Sałata 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: 2339.36 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 290.60 g; W tym cukry: 67.84 g; Błonnik pok.: 28.17 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: 2324.44 kcal; Białko ogółem: 142.82 g; Tłuszcz: 90.82 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 251.25 g; W tym cukry: 47.63 g; Błonnik pok.: 31.55 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 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-05-05 poniedziałek

	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	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE₊) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₊) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ₊) Masło extra 82% 15 g (MLE₊) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ₊ może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ₊) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE₊) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₊) Masło extra 82% 15 g (MLE₊) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ₊ może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ₊) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE₊) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ₊) Masło extra 82% 15 g (MLE₊) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ₊ może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ₊) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE₊) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₊) Masło extra 82% 10 g (MLE₊) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ₊ może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ₊) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE₊) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₊) Masło extra 82% 15 g (MLE₊) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ₊ może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ₊) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ₊) Ser żółty 50 g (MLE₊)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ₊) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₊) Ser żółty 50 g (MLE₊)
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₊) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE₊) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₊) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE₊) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₊) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ₊) Sos majerankowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL₊) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (SEL₊) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₊) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE₊) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE₊)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE₊)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₊) Masło extra 82% 15 g (MLE₊) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL₊) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₊) Masło extra 82% 15 g (MLE₊) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ₊) Masło extra 82% 15 g (MLE₊) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₊) Masło extra 82% 10 g (MLE₊) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT₊) Masło extra 82% 15 g (MLE₊) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₊)
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE₊)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE₊)	
	Wartość energetyczna: 2367.75 kcal; Białko ogółem: 71.25 g; Tłuszcz: 63.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 394.46 g; W tym cukry: 140.15 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2274.57 kcal; Białko ogółem: 67.71 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 387.27 g; W tym cukry: 141.86 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2457.54 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 318.80 g; W tym cukry: 51.97 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 12.67 g;	Wartość energetyczna: 2539.57 kcal; Białko ogółem: 75.22 g; Tłuszcz: 52.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 456.00 g; W tym cukry: 161.05 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2807.02 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 78.86 g; Kw. tł. nasy.: 41.06 g; Węglowodany ogółem: 447.87 g; W tym cukry: 167.96 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 9.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-06 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 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>) 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 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>) 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 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>) 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	Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jarzynowa z zacierką *-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 Kalafor gotowany* 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 Marchew oprószana 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 Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor 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, MLE.</u>)		Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2157.98 kcal; Białko ogółem: 78.31 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 302.14 g; W tym cukry: 65.10 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 1946.20 kcal; Białko ogółem: 74.91 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 279.83 g; W tym cukry: 62.74 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2038.31 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 256.16 g; W tym cukry: 46.50 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2068.67 kcal; Białko ogółem: 80.74 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 324.26 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2256.27 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 324.16 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 9.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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	
2025-05-07 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>). Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>). Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>). Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>). Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>). Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>). Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>). Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>). Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>). Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>). Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>). Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ</u>).	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>). Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ</u>).	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ</u>).	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>).				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>). Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>). Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>). Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>). Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>). Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>). Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>). Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>). Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>). Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>). Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>). Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>)
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Ślupki z warzyw () 70 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
Wartość energetyczna: 2324.52 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 321.11 g; W tym cukry: 63.48 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 9.95 g;		Wartość energetyczna: 2135.71 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 315.57 g; W tym cukry: 61.13 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2149.57 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 297.58 g; W tym cukry: 42.37 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2245.26 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 343.09 g; W tym cukry: 64.15 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2431.27 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 358.66 g; W tym cukry: 75.53 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 8.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-05-08 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>)
	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 top* 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 top - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Buraczki gotowane () 100 g 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 top* 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 top - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Buraczki gotowane () 100 g 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>) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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 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>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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 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>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PZ	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2077.64 kcal; Białko ogółem: 73.05 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 297.87 g; W tym cukry: 56.62 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 1798.00 kcal; Białko ogółem: 68.63 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 276.73 g; W tym cukry: 61.62 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2140.87 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kw. tł. nasy.: 38.23 g; Węglowodany ogółem: 268.16 g; W tym cukry: 35.93 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 1942.27 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz: 45.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 306.28 g; W tym cukry: 67.37 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2229.40 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 316.11 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 19.63 g; Sól: 12.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-09 piątek	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>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 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>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g 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 40 g (<u>MLE.</u>) 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 (<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 40 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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>) Cukinia pieczona 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2417.41 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz: 79.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 351.31 g; W tym cukry: 91.76 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2194.60 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 320.48 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2175.02 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 296.35 g; W tym cukry: 46.88 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 7.06 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: 2523.78 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 365.40 g; W tym cukry: 105.03 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 7.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-10 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb 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>) Mix sałat 20 g Kiwi 1 szt 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 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	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g 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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2092.93 kcal; Białko ogółem: 68.22 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 328.70 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2061.26 kcal; Białko ogółem: 72.76 g; Tłuszcz: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 345.12 g; W tym cukry: 109.00 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 1975.91 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 276.97 g; W tym cukry: 47.91 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2192.46 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 41.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 385.60 g; W tym cukry: 125.49 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2380.06 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 385.50 g; W tym cukry: 123.40 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 8.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-05-11 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 Sopotcka 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 mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Sopotcka 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 Sopotcka 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 Sopotcka 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 brzoskwiowym 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 brzoskwiowym 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 brzoskwiowym 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, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2282.02 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 327.07 g; W tym cukry: 67.61 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2016.12 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 300.35 g; W tym cukry: 67.03 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 6.33 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: 2159.67 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 53.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 333.28 g; W tym cukry: 72.36 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2478.32 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 80.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 336.41 g; W tym cukry: 79.27 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 8.31 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,