

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Chrupki kukurydziane 20 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g
		II ŚN			Mandarynka 150 g					
2024-02-19 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250 g (GLU PSZ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-02-19 poniedziałek	PD	Jabłko 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jabłko 150 g			Mus z jabłek prażonych 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g
PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-02-19 poniedziałek	<p>Wartość energetyczna: 2014.18 kcal; Białko ogółem: 76.08 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 323.90 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 7.41 g; WW: 29.36 Por.; 15.11 %; 58.49 %; Ener. z T: 23.47 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3028.75 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1966.42 kcal; Białko ogółem: 74.62 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; W tym cukry: 93.86 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 5.36 g; WW: 30.04 Por.; 15.18 %; 61.22 %; Ener. z T: 21.00 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3129.67 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2261.15 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 343.81 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 6.70 g; WW: 31.46 Por.; 17.11 %; 55.67 %; Ener. z T: 24.69 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3210.77 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1500.19 kcal; Białko ogółem: 72.81 g; Tłuszcz: 41.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 220.13 g; W tym cukry: 52.69 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 10.17 g; WW: 18.90 Por.; 19.41 %; 50.87 %; Ener. z T: 24.86 %; Ener. z Bł.: 3.91 %; K: 3331.04 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2220.61 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 353.68 g; W tym cukry: 88.81 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 6.35 g; WW: 33.37 Por.; 15.12 %; 60.07 %; Ener. z T: 22.80 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2658.00 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1884.81 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz: 44.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 305.31 g; W tym cukry: 90.44 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 5.97 g; WW: 28.57 Por.; 15.84 %; 60.82 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2772.00 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1990.93 kcal; Białko ogółem: 77.18 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 320.65 g; W tym cukry: 94.36 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 4.78 g; WW: 29.44 Por.; 15.51 %; 59.05 %; Ener. z T: 22.89 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3357.41 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2129.16 kcal; Białko ogółem: 64.45 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 326.13 g; W tym cukry: 94.14 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 4.24 g; WW: 30.08 Por.; 12.11 %; 59.59 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3149.77 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1959.88 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 36.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 341.57 g; W tym cukry: 104.60 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 5.33 g; WW: 32.00 Por.; 16.86 %; 65.31 %; Ener. z T: 16.53 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 2743.87 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1724.75 kcal; Białko ogółem: 59.13 g; Tłuszcz: 30.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 318.66 g; W tym cukry: 104.20 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 4.26 g; WW: 29.46 Por.; 13.71 %; 68.59 %; Ener. z T: 15.95 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 2704.89 mg;</p>
2024-02-20 wtorek	<p>Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)</p>	<p>Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)</p>
II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt						

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwa strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-02-20 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (<u>MLE.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-02-20 wtorek	PN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			
		Wartość energetyczna: 2167.28 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 50.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 344.76 g; W tym cukry: 115.00 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 7.00 g; WW: 31.42 Por; : 18.32 %; : 57.90 %; Ener. z T: 20.81 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4383.65 mg;	Wartość energetyczna: 2397.21 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 367.34 g; W tym cukry: 100.58 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 6.47 g; WW: 34.12 Por; : 17.47 %; : 56.86 %; Ener. z T: 23.43 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4024.73 mg;	Wartość energetyczna: 2731.13 kcal; Białko ogółem: 132.80 g; Tłuszcz: 89.05 g; Kw. tł. nasy.: 42.29 g; Węglowodany ogółem: 369.90 g; W tym cukry: 78.26 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 10.54 g; WW: 33.65 Por; : 19.45 %; : 49.22 %; Ener. z T: 29.35 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4254.35 mg;	Wartość energetyczna: 1646.64 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 225.33 g; W tym cukry: 40.75 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 6.06 g; WW: 19.09 Por; : 20.63 %; : 46.24 %; Ener. z T: 28.87 %; Ener. z Bł.: 4.25 %; K: 3890.68 mg;	Wartość energetyczna: 2528.01 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 381.78 g; W tym cukry: 122.34 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 7.25 g; WW: 35.76 Por; : 18.28 %; : 56.65 %; Ener. z T: 1.88 %; K: 3845.61 mg;	Wartość energetyczna: 2316.73 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 354.14 g; W tym cukry: 99.69 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 5.30 g; WW: 33.32 Por; : 16.96 %; : 57.44 %; Ener. z T: 23.85 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3874.23 mg;	Wartość energetyczna: 1959.85 kcal; Białko ogółem: 74.06 g; Tłuszcz: 48.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 314.85 g; W tym cukry: 74.70 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 4.61 g; WW: 29.23 Por; : 15.12 %; : 59.70 %; Ener. z T: 22.44 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3078.82 mg;	Wartość energetyczna: 2600.16 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 90.68 g; Kw. tł. nasy.: 45.79 g; Węglowodany ogółem: 368.46 g; W tym cukry: 109.86 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 5.06 g; WW: 33.95 Por; : 14.36 %; : 52.24 %; Ener. z T: 31.39 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4112.19 mg;	Wartość energetyczna: 2337.37 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 367.28 g; W tym cukry: 100.53 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 6.47 g; WW: 34.11 Por; : 17.91 %; : 58.30 %; Ener. z T: 21.49 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4022.73 mg;	Wartość energetyczna: 2126.18 kcal; Białko ogółem: 55.77 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 393.39 g; W tym cukry: 94.89 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 4.57 g; WW: 36.50 Por; : 10.49 %; : 68.60 %; Ener. z T: 18.21 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4275.70 mg;
2024-02-21 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
II ŚN					Gruszka 150 g						
Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
2024-02-21 środa PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 30 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Dżem 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 30 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g	

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			
2024-02-21 środa	Wartość energetyczna: 2146.27 kcal; Białko ogółem: 72.79 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 355.18 g; W tym cukry: 107.63 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 8.63 g; WW: 32.62 Por; : 13.57 %; : 60.54 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4411.73 mg;	Wartość energetyczna: 2263.51 kcal; Białko ogółem: 76.65 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 371.56 g; W tym cukry: 104.63 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 6.74 g; WW: 34.57 Por; : 13.55 %; : 60.60 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4456.65 mg;	Wartość energetyczna: 2569.43 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 391.44 g; W tym cukry: 107.26 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 7.62 g; WW: 36.02 Por; : 16.34 %; : 55.65 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4923.55 mg;	Wartość energetyczna: 1597.30 kcal; Białko ogółem: 66.39 g; Tłuszcz: 47.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 242.92 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 9.03 g; WW: 20.76 Por; : 16.63 %; : 51.89 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 3405.94 mg;	Wartość energetyczna: 2189.13 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 331.76 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 6.70 g; WW: 31.05 Por; : 15.09 %; : 56.40 %; Ener. z T: 26.45 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3857.29 mg;	Wartość energetyczna: 2160.83 kcal; Białko ogółem: 69.90 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 354.67 g; W tym cukry: 112.88 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 5.28 g; WW: 33.45 Por; : 12.94 %; : 61.54 %; Ener. z T: 23.46 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4168.80 mg;	Wartość energetyczna: 1925.12 kcal; Białko ogółem: 58.44 g; Tłuszcz: 45.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 331.27 g; W tym cukry: 109.27 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 5.10 g; WW: 30.93 Por; : 12.14 %; : 63.86 %; Ener. z T: 21.48 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3747.65 mg;	Wartość energetyczna: 2602.06 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 89.91 g; Kw. tł. nasy.: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 371.66 g; W tym cukry: 109.68 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 8.20 g; WW: 34.31 Por; : 13.61 %; : 52.66 %; Ener. z T: 31.10 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4394.59 mg;	Wartość energetyczna: 2086.27 kcal; Białko ogółem: 71.56 g; Tłuszcz: 46.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 360.97 g; W tym cukry: 97.23 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 6.58 g; WW: 33.48 Por; : 13.72 %; : 63.71 %; Ener. z T: 19.95 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4259.15 mg;	Wartość energetyczna: 2008.93 kcal; Białko ogółem: 36.91 g; Tłuszcz: 35.06 g; Kw. tł. nasy.: 10.14 g; Węglowodany ogółem: 395.60 g; W tym cukry: 121.58 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 5.95 g; WW: 37.24 Por; : 7.35 %; : 73.87 %; Ener. z T: 15.71 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2340.50 mg;	
2024-02-22 czwartek	Śniadanie										
II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Miód 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
				Słupki z warzyw () 150 g							

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-02-22 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 440 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				
2024-02-22 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Mus jabłkowo-truskawkowy 200 g 1 szt				Mus jabłkowo-truskawkowy 200 g 1 szt				

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-02-22 czwartek	<p>Wartość energetyczna: 2257.68 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 351.24 g; W tym cukry: 95.60 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 8.84 g; WW: 31.74 Por.; 14.65 %; 56.00 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3383.02 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2305.69 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 356.06 g; W tym cukry: 104.01 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 6.67 g; WW: 32.70 Por.; 15.28 %; 56.73 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4048.20 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2640.29 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 384.83 g; W tym cukry: 93.49 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 8.79 g; WW: 34.68 Por.; 16.94 %; 52.62 %; Ener. z T: 27.67 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4670.74 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1968.21 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 288.43 g; W tym cukry: 73.82 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 7.02 g; WW: 24.82 Por.; 18.08 %; 50.55 %; Ener. z T: 27.49 %; Ener. z Bł.: 4.03 %; K: 4675.38 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2324.45 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; W tym cukry: 78.42 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 6.84 g; WW: 30.91 Por.; 16.71 %; 52.13 %; Ener. z T: 27.78 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4110.46 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2225.21 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 342.86 g; W tym cukry: 103.12 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 5.50 g; WW: 31.90 Por.; 14.67 %; 57.34 %; Ener. z T: 26.03 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3897.70 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2117.86 kcal; Białko ogółem: 68.94 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 332.94 g; W tym cukry: 92.14 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 6.93 g; WW: 30.83 Por.; 13.02 %; 58.30 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3641.35 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2222.89 kcal; Białko ogółem: 63.74 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 347.16 g; W tym cukry: 96.19 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 5.16 g; WW: 31.95 Por.; 11.47 %; 57.27 %; Ener. z T: 28.90 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3306.02 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2154.95 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 345.49 g; W tym cukry: 96.61 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 6.53 g; WW: 31.62 Por.; 15.41 %; 58.74 %; Ener. z T: 23.43 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3850.70 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1938.20 kcal; Białko ogółem: 46.05 g; Tłuszcz: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 341.67 g; W tym cukry: 94.06 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 4.10 g; WW: 31.38 Por.; 9.50 %; 58.30 %; Ener. z T: 23.24 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3543.75 mg;</p>
2024-02-23 piątek	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twarożek 40 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców 30 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców 150 g Twarożek 60 g (MLE,) Dżem 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców 150 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 60 g Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g</p>
II ŚN				Mandarynka 150 g						

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-02-23 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Ryba smażona (Miruna) 70 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ. MLE.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ. MLE.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ. MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ. MLE.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ. MLE.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Kotlety sojowe 90 g (SOJ.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ. MLE.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (MLE.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ. MLE. GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ. MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ. MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ. MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ. MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.)	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ. MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ. MLE. GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ. MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta warzywna* 60 g (SEL.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
2024-02-23 piątek		Wartość energetyczna: 2228.58 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g; W tym cukry: 88.18 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 6.05 g; WW: 28.70 Por; : 14.63 %; : 51.34 %; Ener. z T: 31.16 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4019.31 mg;	Wartość energetyczna: 2193.40 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 5.90 g; WW: 29.58 Por; : 15.99 %; : 53.78 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3974.80 mg;	Wartość energetyczna: 2415.67 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 348.45 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 9.42 g; WW: 31.37 Por; : 18.95 %; : 51.80 %; Ener. z T: 26.30 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4052.38 mg;	Wartość energetyczna: 1627.52 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 199.04 g; W tym cukry: 33.91 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 8.20 g; WW: 16.71 Por; : 20.11 %; : 41.10 %; Ener. z T: 35.27 %; Ener. z Bł.: 3.91 %; K: 2940.00 mg;	Wartość energetyczna: 2282.43 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 362.88 g; W tym cukry: 125.05 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 5.62 g; WW: 33.98 Por; : 14.26 %; : 59.65 %; Ener. z T: 24.85 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3414.65 mg;	Wartość energetyczna: 2143.50 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 5.48 g; WW: 28.81 Por; : 16.21 %; : 53.62 %; Ener. z T: 27.98 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3824.30 mg;	Wartość energetyczna: 1820.74 kcal; Białko ogółem: 72.43 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 268.53 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 7.34 g; WW: 24.43 Por; : 15.91 %; : 53.68 %; Ener. z T: 27.90 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3261.63 mg;	Wartość energetyczna: 2255.53 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; W tym cukry: 82.67 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 5.56 g; WW: 29.50 Por; : 15.45 %; : 52.16 %; Ener. z T: 28.13 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3945.28 mg;	Wartość energetyczna: 2174.66 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 326.14 g; W tym cukry: 83.21 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 6.10 g; WW: 29.66 Por; : 17.24 %; : 54.44 %; Ener. z T: 25.60 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3950.61 mg;	Wartość energetyczna: 2024.83 kcal; Białko ogółem: 51.66 g; Tłuszcz: 46.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 370.76 g; W tym cukry: 102.56 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 4.86 g; WW: 33.98 Por; : 10.21 %; : 67.03 %; Ener. z T: 20.68 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3043.26 mg;	

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-02-24 sobota	Sniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g (SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)							

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwa strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 250 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ziemniaki z tłuszczem () 200 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos własny (bez soli) 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JE CZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Buraczki gotowane () 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Buraczki gotowane () 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

2024-02-24 sobota

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-02-24 sobota	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)						Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 2191.38 kcal; Białko ogółem: 76.50 g; Tłuszcz: 79.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 307.70 g; W tym cukry: 80.71 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 11.70 g; WW: 27.60 Por; : 13.96 %; : 50.23 %; Ener. z T: 32.66 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4004.02 mg;	Wartość energetyczna: 2065.83 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 302.34 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 9.31 g; WW: 27.45 Por; : 17.26 %; : 52.86 %; Ener. z T: 27.13 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4076.10 mg;	Wartość energetyczna: 2596.58 kcal; Białko ogółem: 130.22 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 341.29 g; W tym cukry: 87.96 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 8.84 g; WW: 30.93 Por; : 20.06 %; : 47.36 %; Ener. z T: 29.95 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4796.18 mg;	Wartość energetyczna: 1899.52 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 238.52 g; W tym cukry: 32.08 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 9.24 g; WW: 20.41 Por; : 18.92 %; : 42.74 %; Ener. z T: 34.42 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 3620.68 mg;	Wartość energetyczna: 2359.48 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 353.93 g; W tym cukry: 98.18 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 8.65 g; WW: 33.05 Por; : 14.87 %; : 55.84 %; Ener. z T: 27.27 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3923.18 mg;	Wartość energetyczna: 2026.82 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 301.35 g; W tym cukry: 96.50 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 6.67 g; WW: 27.85 Por; : 16.36 %; : 54.70 %; Ener. z T: 26.79 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4145.60 mg;	Wartość energetyczna: 1930.00 kcal; Białko ogółem: 75.16 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 300.72 g; W tym cukry: 76.53 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 6.40 g; WW: 27.79 Por; : 15.58 %; : 57.32 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3831.33 mg;	Wartość energetyczna: 2210.11 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 337.15 g; W tym cukry: 83.21 g; Błonnik pok.: 41.78 g; Sól: 5.22 g; WW: 29.70 Por; : 16.14 %; : 53.46 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 4170.43 mg;	Wartość energetyczna: 1979.49 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 302.25 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 9.29 g; WW: 27.44 Por; : 18.00 %; : 55.15 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4074.10 mg;	Wartość energetyczna: 1875.15 kcal; Białko ogółem: 46.15 g; Tłuszcz: 40.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 342.67 g; W tym cukry: 82.72 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 6.78 g; WW: 31.40 Por; : 9.85 %; : 66.81 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 2701.14 mg;	

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)						

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwa strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2024-02-25 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety sojowe 80 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 80 g Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 50 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Galaretko o smaku truskawkowym 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2024-02-25 niedziela	Wartość energetyczna: 2431.83 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 87.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 319.35 g; W tym cukry: 57.51 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 6.38 g; WW: 29.49 Por; : 16.55 %; : 48.50 %; Ener. z T: 32.48 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3657.58 mg;	Wartość energetyczna: 2566.17 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 91.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 342.42 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 6.37 g; WW: 31.59 Por; : 16.19 %; : 49.29 %; Ener. z T: 32.12 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3977.42 mg;	Wartość energetyczna: 2860.05 kcal; Białko ogółem: 128.40 g; Tłuszcz: 113.80 g; Kw. tł. nasy.: 49.63 g; Węglowodany ogółem: 345.59 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 9.56 g; WW: 31.24 Por; : 17.96 %; : 43.65 %; Ener. z T: 35.81 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4182.92 mg;	Wartość energetyczna: 1894.80 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 189.30 g; W tym cukry: 29.50 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 7.30 g; WW: 16.35 Por; : 22.31 %; : 34.39 %; Ener. z T: 40.29 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3424.84 mg;	Wartość energetyczna: 2635.06 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 91.35 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; W tym cukry: 103.52 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sól: 6.58 g; WW: 33.16 Por; : 17.35 %; : 50.26 %; Ener. z T: 31.20 %; Ener. z Bł.: 1.40 %; K: 3990.32 mg;	Wartość energetyczna: 2451.40 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 85.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 329.27 g; W tym cukry: 62.15 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 5.32 g; WW: 30.79 Por; : 16.24 %; : 50.29 %; Ener. z T: 31.42 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3826.92 mg;	Wartość energetyczna: 2092.59 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 276.28 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 7.45 g; WW: 25.54 Por; : 18.18 %; : 48.85 %; Ener. z T: 30.73 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3545.02 mg;	Wartość energetyczna: 2220.80 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 341.45 g; W tym cukry: 58.55 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 4.82 g; WW: 31.21 Por; : 14.59 %; : 56.12 %; Ener. z T: 25.35 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3066.35 mg;	Wartość energetyczna: 2366.70 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 367.62 g; W tym cukry: 84.79 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 5.94 g; WW: 34.00 Por; : 13.87 %; : 57.45 %; Ener. z T: 26.00 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4057.84 mg;	Wartość energetyczna: 2220.91 kcal; Białko ogółem: 61.40 g; Tłuszcz: 50.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 396.63 g; W tym cukry: 86.55 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 4.29 g; WW: 37.10 Por; : 11.06 %; : 66.84 %; Ener. z T: 20.38 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3218.38 mg;

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	
		II ŚN		Mandarynka 150 g		
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta. 250 g (GLU PSZ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka szwedzka b/c () 200 g (GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12	
2024-02-19 poniedziałek	PD	Mus z jabłek prażonych 150 g					Jabłko 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g			
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt						

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
2024-02-19 poniedziałek		Wartość energetyczna: 1823.81 kcal; Białko ogółem: 56.20 g; Tłuszcz: 43.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 4.17 g; WW: 29.36 Por; : 12.33 %; : 64.64 %; Ener. z T: 21.39 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 2693.25 mg;	Wartość energetyczna: 1836.11 kcal; Białko ogółem: 71.87 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 285.80 g; W tym cukry: 79.82 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 5.09 g; WW: 26.31 Por; : 15.66 %; : 57.22 %; Ener. z T: 24.62 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3029.11 mg;	Wartość energetyczna: 1468.19 kcal; Białko ogółem: 66.47 g; Tłuszcz: 37.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 228.07 g; W tym cukry: 60.45 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 9.92 g; WW: 19.41 Por; : 18.11 %; : 53.32 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 4.41 %; K: 3217.94 mg;	Wartość energetyczna: 1966.42 kcal; Białko ogółem: 74.62 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; W tym cukry: 93.86 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 5.36 g; WW: 30.04 Por; : 15.18 %; : 61.22 %; Ener. z T: 21.00 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3129.67 mg;		
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)		
II ŚN				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12	
2024-02-20 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c () 150 g (MLE, SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
	PD	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
2024-02-20 wtorek	PN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
		Wartość energetyczna: 2169.02 kcal; Białko ogółem: 55.18 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 392.54 g; W tym cukry: 94.44 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 4.55 g; WW: 36.41 Por; : 10.18 %; : 67.09 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4263.60 mg;	Wartość energetyczna: 1899.54 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 296.34 g; W tym cukry: 73.95 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 7.09 g; WW: 27.44 Por; : 16.38 %; : 57.85 %; Ener. z T: 23.65 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3034.02 mg;	Wartość energetyczna: 1440.78 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 38.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 213.97 g; W tym cukry: 25.13 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 8.44 g; WW: 18.04 Por; : 21.56 %; : 50.11 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 4.65 %; K: 3387.08 mg;	Wartość energetyczna: 2397.21 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 367.34 g; W tym cukry: 100.58 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 6.47 g; WW: 34.12 Por; : 17.47 %; : 56.86 %; Ener. z T: 23.43 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4024.73 mg;		
2024-02-21 środa	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 150 g		

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
II ŚN			Gruszka 150 g			
Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i chrzanzu b/c () 200 g (MLE, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
2024-02-21 środa PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Sałata zielona 20 g		

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12	
2024-02-21 środa	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		
		Wartość energetyczna: 2106.17 kcal; Białko ogółem: 37.00 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 395.69 g; W tym cukry: 121.66 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 5.95 g; WW: 37.25 Por.; : 7.03 %; : 70.48 %; Ener. z T: 19.57 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2343.75 mg;	Wartość energetyczna: 1861.91 kcal; Białko ogółem: 59.25 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 312.69 g; W tym cukry: 99.64 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 5.46 g; WW: 29.04 Por.; : 12.73 %; : 61.92 %; Ener. z T: 22.66 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3840.20 mg;	Wartość energetyczna: 1466.05 kcal; Białko ogółem: 59.71 g; Tłuszcz: 43.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 228.21 g; W tym cukry: 40.73 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 7.00 g; WW: 19.30 Por.; : 16.29 %; : 52.42 %; Ener. z T: 26.51 %; Ener. z Bł.: 4.92 %; K: 3332.58 mg;	Wartość energetyczna: 2247.00 kcal; Białko ogółem: 75.88 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 368.00 g; W tym cukry: 102.19 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 6.72 g; WW: 34.31 Por.; : 13.51 %; : 60.59 %; Ener. z T: 23.50 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4211.71 mg;		
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Miód 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)		
	II ŚN			Słupki z warzyw () 150 g			

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
2024-02-22 czwartek	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* dieta 300 g (SEL, GLU JE CZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JE CZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JE CZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JE CZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chrupki kukurydziane 20 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
PN	Mus jabłkowo-truskawkowy 200 g 1 szt					

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
2024-02-22 czwartek		Wartość energetyczna: 2065.30 kcal; Białko ogółem: 42.55 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 365.01 g; W tym cukry: 94.64 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 4.37 g; WW: 33.58 Por; : 8.24 %; : 65.00 %; Ener. z T: 24.20 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3558.50 mg;	Wartość energetyczna: 2218.73 kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 348.57 g; W tym cukry: 93.03 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 8.48 g; WW: 31.89 Por; : 13.99 %; : 57.54 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3791.85 mg;	Wartość energetyczna: 1863.86 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; W tym cukry: 56.54 g; Błonnik pok.: 41.57 g; Sól: 8.60 g; WW: 24.53 Por; : 15.87 %; : 52.76 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 4.46 %; K: 4160.23 mg;	Wartość energetyczna: 2305.69 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 356.06 g; W tym cukry: 104.01 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 6.67 g; WW: 32.70 Por; : 15.28 %; : 56.73 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4048.20 mg;		
	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców połączonych 80 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców połączonych 80 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Mandarynka 150 g			Jabłko 150 g	

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
Obiad	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (MLE.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)		
Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta warzywna* 60 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
2024-02-23 piątek	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 1999.12 kcal; Białko ogółem: 42.04 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 365.24 g; W tym cukry: 97.37 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 5.54 g; WW: 33.51 Por; : 8.41 %; : 66.99 %; Ener. z T: 22.61 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 2705.97 mg;	Wartość energetyczna: 1968.50 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 8.23 g; WW: 25.83 Por; : 15.85 %; : 52.41 %; Ener. z T: 28.88 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 3396.13 mg;	Wartość energetyczna: 1428.26 kcal; Białko ogółem: 69.04 g; Tłuszcz: 46.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 199.80 g; W tym cukry: 32.58 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 8.91 g; WW: 16.80 Por; : 19.34 %; : 47.05 %; Ener. z T: 29.30 %; Ener. z Bł.: 4.45 %; K: 2895.80 mg;	Wartość energetyczna: 2193.40 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 5.90 g; WW: 29.58 Por; : 15.99 %; : 53.78 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3974.80 mg;	Wartość energetyczna: 2195.25 kcal; Białko ogółem: 76.42 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 338.71 g; W tym cukry: 88.20 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 5.59 g; WW: 31.21 Por; : 13.92 %; : 56.78 %; Ener. z T: 26.73 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3247.56 mg;	Wartość energetyczna: 1522.43 kcal; Białko ogółem: 73.05 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 188.76 g; W tym cukry: 29.37 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 6.93 g; WW: 15.99 Por; : 19.19 %; : 42.02 %; Ener. z T: 35.29 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 2359.96 mg;

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
2024-02-24 sobota	Sniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 80 g (SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE) Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
2024-02-24 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos własny (bez soli) 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
2024-02-24 sobota	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)		
		Wartość energetyczna: 2037.03 kcal; Białko ogółem: 46.98 g; Tłuszcz: 46.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 370.06 g; W tym cukry: 82.62 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 7.67 g; WW: 34.07 Por; : 9.23 %; : 66.89 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2938.52 mg;	Wartość energetyczna: 1842.63 kcal; Białko ogółem: 76.96 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 274.35 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 8.24 g; WW: 25.23 Por; : 16.71 %; : 54.46 %; Ener. z T: 26.26 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3566.70 mg;	Wartość energetyczna: 1873.84 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 243.56 g; W tym cukry: 21.18 g; Błonnik pok.: 38.47 g; Sól: 10.05 g; WW: 20.63 Por; : 18.19 %; : 43.78 %; Ener. z T: 33.78 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 3405.48 mg;	Wartość energetyczna: 2065.83 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 302.34 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 9.31 g; WW: 27.45 Por; : 17.26 %; : 52.86 %; Ener. z T: 27.13 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4076.10 mg;	Wartość energetyczna: 1967.58 kcal; Białko ogółem: 73.20 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 281.97 g; W tym cukry: 67.66 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 7.72 g; WW: 25.87 Por; : 14.88 %; : 52.23 %; Ener. z T: 30.51 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3253.11 mg;	Wartość energetyczna: 1772.58 kcal; Białko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 218.20 g; W tym cukry: 26.40 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 7.79 g; WW: 18.81 Por; : 16.65 %; : 42.10 %; Ener. z T: 37.66 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 3126.27 mg;

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Miód 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z dodatkami surowców połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z dodatkami surowców połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12	
2024-02-25 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 60 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
		Galaretka o smaku truskawkowym 150 g	Mandarynka 1 szt	Galaretka o smaku truskawkowym 150 g	Mandarynka 1 szt		
2024-02-25 niedziela	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 30 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	STAR- ZOL Łatwostrawna proszę prowiantować od 01.12	STAR- ZOL Z ogr. łatwoprzysw węglowodanów proszę prowiantować od 01.12
2024-02-25 niedziela	Wartość energetyczna: 2186.71 kcal; Białko ogółem: 62.15 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 375.38 g; W tym cukry: 86.60 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 4.84 g; WW: 35.01 Por; : 11.37 %; : 64.00 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3266.53 mg;	Wartość energetyczna: 2199.74 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 302.43 g; W tym cukry: 53.19 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 7.87 g; WW: 27.65 Por; : 17.48 %; : 50.22 %; Ener. z T: 29.77 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3717.92 mg;	Wartość energetyczna: 1623.20 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 181.87 g; W tym cukry: 21.57 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 9.03 g; WW: 15.44 Por; : 22.75 %; : 37.84 %; Ener. z T: 35.92 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 3025.14 mg;	Wartość energetyczna: 2566.17 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 91.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 342.42 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 6.37 g; WW: 31.59 Por; : 16.19 %; : 49.29 %; Ener. z T: 32.12 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3977.42 mg;	Wartość energetyczna: 2425.98 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 84.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 326.61 g; W tym cukry: 52.86 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 5.83 g; WW: 30.37 Por; : 16.29 %; : 50.02 %; Ener. z T: 31.42 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3816.49 mg;	Wartość energetyczna: 1643.82 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 175.72 g; W tym cukry: 22.28 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 6.47 g; WW: 14.94 Por; : 21.01 %; : 36.26 %; Ener. z T: 39.40 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 2933.56 mg;

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 JEĆZ - 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,