

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- VII Cukrzycowa
2023-12-01 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) 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> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	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 ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser zółty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Ryba smażona (Miruna) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> )		
	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 jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, 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 ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	E: 2284.55 kcal; B: 82.75 g; T: 77.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; W: 327.64 g; W tym cukry: 85.48 g; Bł.: 30.15 g; Sól: 6.03 g;	E: 2256.88 kcal; B: 88.64 g; T: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; W: 336.32 g; W tym cukry: 80.85 g; Bł.: 28.72 g; Sól: 5.89 g;	E: 1638.92 kcal; B: 80.01 g; T: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; W: 198.14 g; W tym cukry: 34.39 g; Bł.: 31.56 g; Sól: 7.95 g;	

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- VII Cukrzycowa	
2023-12-02 sobota	Śniadanie	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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Chrupki kukurydziane 20 g	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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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> )	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolacja	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> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )			
		E: 2318.00 kcal; B: 70.55 g; T: 89.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; W: 322.66 g; W tym cukry: 84.56 g; Bł.: 31.05 g; Sól: 10.75 g;	E: 2192.45 kcal; B: 83.19 g; T: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; W: 317.30 g; W tym cukry: 82.33 g; Bł.: 27.85 g; Sól: 8.35 g;	E: 1934.28 kcal; B: 82.58 g; T: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; W: 232.37 g; W tym cukry: 31.66 g; Bł.: 35.08 g; Sól: 8.84 g;	

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- VII Cukrzycowa
2023-12-03 niedziela	Śniadanie	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> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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 Wafle ryżowe 30 g	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> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, _</u> ) Pomidor 100 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, _</u> )
	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
	PD	Galaretką o smaku truskawkowym 150 g		Mandarynka 1 szt
	Kolacja	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Mandarynka 1 szt 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> )	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Mandarynka 1 szt 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> )	Twarożek 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Sałata zielona 20 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2431.83 kcal; B: 100.62 g; T: 87.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; W: 319.35 g; W tym cukry: 57.51 g; Bł.: 24.51 g; Sól: 6.38 g;	E: 2566.17 kcal; B: 103.85 g; T: 91.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; W: 342.42 g; W tym cukry: 62.99 g; Bł.: 26.23 g; Sól: 6.37 g;	E: 1758.90 kcal; B: 94.94 g; T: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; W: 180.69 g; W tym cukry: 25.05 g; Bł.: 28.32 g; Sól: 6.92 g;

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- VII Cukrzycowa	
2023-12-04 poniedziałek	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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g 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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	
	II ŚN			Jabłko 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos ziolowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		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> )	
	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 koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt			
		E: 2109.77 kcal; B: 68.28 g; T: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; W: 370.99 g; W tym cukry: 90.74 g; Bł.: 32.23 g; Sól: 5.78 g;	E: 2084.34 kcal; B: 66.06 g; T: 42.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; W: 371.82 g; W tym cukry: 96.26 g; Bł.: 26.09 g; Sól: 5.42 g;	E: 1733.70 kcal; B: 73.12 g; T: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; W: 240.04 g; W tym cukry: 40.57 g; Bł.: 36.20 g; Sól: 6.04 g;	

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- VII Cukrzycowa
2023-12-05 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) 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> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Makaron 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 ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )
	II ŚN			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> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JE CZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 100 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	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 makreli wędzonej z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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 ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		E: 2460.25 kcal; B: 107.40 g; T: 84.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; W: 332.63 g; W tym cukry: 68.11 g; Bł.: 31.79 g; Sól: 9.99 g;	E: 2261.77 kcal; B: 103.77 g; T: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; W: 340.67 g; W tym cukry: 67.27 g; Bł.: 27.85 g; Sól: 7.76 g;	E: 1838.96 kcal; B: 95.33 g; T: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; W: 220.00 g; W tym cukry: 30.78 g; Bł.: 34.56 g; Sól: 8.86 g;

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- VII Cukrzycowa
2023-12-06 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> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE, .</u> ) Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 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> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE, .</u> ) Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, .</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Sos bazylkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, .</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, .</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazylkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, .</u> ) Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, .</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos bazylkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, .</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE, .</u> )		
	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> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, .</u> ) Rzodkiew biała 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 ŻYT, .</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	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, .</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, .</u> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE, .</u> )		
	E: 2275.76 kcal; B: 106.18 g; T: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; W: 320.17 g; W tym cukry: 109.56 g; Bł.: 26.74 g; Sól: 7.98 g;	E: 2467.93 kcal; B: 110.30 g; T: 72.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; W: 350.85 g; W tym cukry: 125.59 g; Bł.: 24.51 g; Sól: 7.39 g;	E: 1625.12 kcal; B: 96.92 g; T: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; W: 196.58 g; W tym cukry: 41.56 g; Bł.: 30.46 g; Sól: 6.99 g;	

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- VII Cukrzycowa
2023-12-07 czwartek	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 indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</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> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	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 dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kalafior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kalafior gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	PD	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Słupki z warzyw () 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> ) Paszтет z ciecierzycy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata 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 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> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Paszтет z ciecierzycy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	E: 2131.62 kcal; B: 75.70 g; T: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; W: 321.89 g; W tym cukry: 83.82 g; Bł.: 35.38 g; Sól: 6.71 g;	E: 2018.86 kcal; B: 76.54 g; T: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; W: 320.79 g; W tym cukry: 83.64 g; Bł.: 29.55 g; Sól: 7.81 g;	E: 1838.04 kcal; B: 75.66 g; T: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; W: 262.47 g; W tym cukry: 49.85 g; Bł.: 43.64 g; Sól: 6.35 g;	

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- VII Cukrzycowa
2023-12-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> , ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE</b> , ) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> , )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> , ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> , ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> , ) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE</b> , ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> , )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> , ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> , ) Pomidor 80 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> , ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> , )
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> , ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB</b> , ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> , ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB</b> , ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> , ) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB</b> , ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> , )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> , ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> , ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> , ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> , ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> , ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> , ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> , ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> , )		
	E: 2390.48 kcal; B: 83.46 g; T: 81.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; W: 343.07 g; W tym cukry: 102.86 g; Bł.: 25.95 g; Sól: 5.97 g;	E: 2493.19 kcal; B: 89.50 g; T: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; W: 374.90 g; W tym cukry: 116.08 g; Bł.: 26.07 g; Sól: 4.38 g;	E: 1771.19 kcal; B: 87.15 g; T: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; W: 189.54 g; W tym cukry: 34.48 g; Bł.: 27.31 g; Sól: 6.48 g;	



		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- VII Cukrzycowa	
2023-12-09 sobota	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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g	
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza bulgur 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwintra z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )			
	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> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 120 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 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 ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 120 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 120 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	
	E: 2118.80 kcal; B: 71.08 g; T: 75.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; W: 296.75 g; W tym cukry: 69.45 g; Bł.: 24.08 g; Sól: 7.80 g;	E: 2117.80 kcal; B: 73.50 g; T: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; W: 317.87 g; W tym cukry: 72.84 g; Bł.: 28.85 g; Sól: 6.80 g;	E: 1704.64 kcal; B: 64.76 g; T: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; W: 234.94 g; W tym cukry: 32.68 g; Bł.: 28.26 g; Sól: 7.41 g;		

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- VII Cukrzycowa
2023-12-10 niedziela	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> ) Ser żółty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN			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> )
	Obiad	Krem pomidorowy 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem pomidorowy 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	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> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 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> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Sita&Moc 1 szt		
		E: 2464.51 kcal; B: 87.72 g; T: 97.20 g; Kw. tł. nasy.: 41.86 g; W: 323.81 g; W tym cukry: 73.54 g; Bł.: 32.72 g; Sól: 8.15 g;	E: 2130.65 kcal; B: 93.65 g; T: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; W: 326.20 g; W tym cukry: 65.42 g; Bł.: 26.03 g; Sól: 6.42 g;	E: 1883.91 kcal; B: 91.44 g; T: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; W: 222.48 g; W tym cukry: 27.98 g; Bł.: 31.55 g; Sól: 7.45 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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