

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
		II ŚN			Jabłko 150 g					
2025-01-20 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) *() 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron bezglutenowy 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2025-01-20 poniedziałek	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		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> )	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chrupki kukurydziane 20 g	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Chrupki kukurydziane 20 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 60 g ( <u>SOJ</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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g 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 ZYT</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 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 60 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> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 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> ) Hummus 60 g ( <u>SEJ</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 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% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2279.71 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; W tym cukry: 92.98 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 9.56 g; WW: 32.77 Por; : 18.18 %; : 62.53 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 2453.35 mg;	Wartość energetyczna: 2304.49 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 358.61 g; W tym cukry: 99.18 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 7.50 g; WW: 33.48 Por; : 17.67 %; : 62.25 %; Ener. z T: 21.88 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 2574.37 mg;	Wartość energetyczna: 2494.74 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 389.34 g; W tym cukry: 109.26 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 8.32 g; WW: 35.87 Por; : 15.83 %; : 62.42 %; Ener. z T: 24.11 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 2856.47 mg;	Wartość energetyczna: 1735.78 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 234.15 g; W tym cukry: 59.76 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 9.99 g; WW: 19.70 Por; : 22.01 %; : 53.96 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 4.14 %; K: 3506.26 mg;	Wartość energetyczna: 2422.68 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 389.00 g; W tym cukry: 99.75 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.39 g; WW: 36.44 Por; : 14.86 %; : 64.23 %; Ener. z T: 22.66 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2585.80 mg;	Wartość energetyczna: 2250.39 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 339.66 g; W tym cukry: 95.81 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sól: 8.90 g; WW: 32.15 Por; : 18.82 %; : 60.37 %; Ener. z T: 22.22 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 2216.70 mg;	Wartość energetyczna: 1983.81 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 314.23 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 5.90 g; WW: 29.45 Por; : 16.76 %; : 63.36 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3010.45 mg;	Wartość energetyczna: 2409.77 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 360.10 g; W tym cukry: 99.02 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 5.86 g; WW: 33.66 Por; : 15.79 %; : 59.77 %; Ener. z T: 25.78 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2574.37 mg;	Wartość energetyczna: 2296.87 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; W tym cukry: 96.05 g; Błonnik pok.: 15.54 g; Sól: 5.24 g; WW: 33.42 Por; : 14.15 %; : 61.08 %; Ener. z T: 25.45 %; Ener. z Bł.: 1.35 %; K: 2119.97 mg;	Wartość energetyczna: 2105.39 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; W tym cukry: 99.29 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 6.80 g; WW: 34.42 Por; : 14.80 %; : 70.11 %; Ener. z T: 17.24 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2547.07 mg;	

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Mandarynka 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mus z jabłek prażonych 150 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Mandarynka 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Mandarynka 150 g
		II ŚN			Mandarynka 150 g						
2025-01-21 wtorek	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny ( ) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny ( ) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane ( ) 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny ( ) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane ( ) 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny ( ) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny ( ) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Pierogi ukraińskie * 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Buraczki gotowane ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny ( ) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny ( ) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
		PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE,</b> )		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE,</b> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE,</b> )		

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2025-01-21 wtorek	Kolejca	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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 60 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g 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 ZYT,</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Filet królewski z indykiemu produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na napoju sojowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ,</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 60 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 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> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 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-pszenny 35 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 Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 60 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	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> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> )					Jabłko 150 g		
		Wartość energetyczna: 2207.49 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 333.82 g; W tym cukry: 108.20 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 6.41 g; WW: 30.46 Por; : 18.08 %; : 60.49 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3917.80 mg;	Wartość energetyczna: 2155.80 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; W tym cukry: 105.39 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 5.49 g; WW: 30.30 Por; : 18.48 %; : 61.73 %; Ener. z T: 22.47 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4297.27 mg;	Wartość energetyczna: 2680.69 kcal; Białko ogółem: 134.52 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 44.54 g; Węglowodany ogółem: 369.30 g; W tym cukry: 97.89 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 9.25 g; WW: 33.57 Por; : 20.07 %; : 55.10 %; Ener. z T: 27.70 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4508.02 mg;	Wartość energetyczna: 1583.28 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 45.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 222.11 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 5.90 g; WW: 18.73 Por; : 21.90 %; : 56.11 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 3875.92 mg;	Wartość energetyczna: 2504.86 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 379.60 g; W tym cukry: 114.79 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 6.42 g; WW: 35.78 Por; : 18.56 %; : 60.62 %; Ener. z T: 22.81 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3326.75 mg;	Wartość energetyczna: 2105.90 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 319.92 g; W tym cukry: 104.75 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 5.07 g; WW: 29.53 Por; : 18.75 %; : 60.77 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4146.77 mg;	Wartość energetyczna: 1892.34 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 38.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 314.77 g; W tym cukry: 100.47 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 6.70 g; WW: 29.01 Por; : 18.16 %; : 66.54 %; Ener. z T: 18.19 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3858.99 mg;	Wartość energetyczna: 2353.73 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 45.51 g; Węglowodany ogółem: 337.52 g; W tym cukry: 109.11 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 4.84 g; WW: 30.52 Por; : 14.31 %; : 57.36 %; Ener. z T: 31.18 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4008.89 mg;	Wartość energetyczna: 2057.69 kcal; Białko ogółem: 80.32 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 312.99 g; W tym cukry: 95.43 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 3.41 g; WW: 29.10 Por; : 15.61 %; : 60.84 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3761.85 mg;	Wartość energetyczna: 2095.96 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 332.63 g; W tym cukry: 105.34 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 5.49 g; WW: 30.29 Por; : 18.99 %; : 63.48 %; Ener. z T: 20.28 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4295.27 mg;

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2025-01-22 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 indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kiwi (g) 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 indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Młkiś tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 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> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 JECZ.</u> ) Kiwi (g) 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 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 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g
		II ŚN			Kiwi (g) 150 g						
2025-01-22 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>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> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) 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 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>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> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) 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 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kotlet z jaj 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana 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> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-01-22 środa Kolacja	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Młeks tłuszczowy do smarowania 75% 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> )		
	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* 60 g ( <u>RYB, SEL</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* 60 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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 ZYT</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Młeks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL</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* 60 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor 80 g Sałata 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 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	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )

**Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-01-22 środa	Wartość energetyczna: 2103.95 kcal; Białko ogółem: 75.84 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 331.38 g; W tym cukry: 85.09 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 8.27 g; WW: 30.53 Por; : 14.42 %; : 63.00 %; Ener. z T: 25.20 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4173.01 mg;	Wartość energetyczna: 2287.15 kcal; Białko ogółem: 78.52 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 367.40 g; W tym cukry: 102.96 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 6.29 g; WW: 34.22 Por; : 13.73 %; : 64.26 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4468.49 mg;	Wartość energetyczna: 2511.79 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 388.22 g; W tym cukry: 105.55 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 8.38 g; WW: 35.80 Por; : 16.07 %; : 61.82 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 4.24 %; K: 4759.63 mg;	Wartość energetyczna: 1545.58 kcal; Białko ogółem: 66.50 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 228.60 g; W tym cukry: 32.04 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 9.92 g; WW: 19.71 Por; : 17.21 %; : 59.16 %; Ener. z T: 27.98 %; Ener. z Bł.: 4.24 %; K: 3367.75 mg;	Wartość energetyczna: 2257.89 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 330.78 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 7.50 g; WW: 31.03 Por; : 15.91 %; : 62.65 %; Ener. z T: 27.48 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3869.13 mg;	Wartość energetyczna: 2245.16 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 351.67 g; W tym cukry: 102.32 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 6.32 g; WW: 33.13 Por; : 14.75 %; : 62.65 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4317.99 mg;	Wartość energetyczna: 1999.01 kcal; Białko ogółem: 68.99 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 338.87 g; W tym cukry: 118.92 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 5.51 g; WW: 31.81 Por; : 13.80 %; : 67.81 %; Ener. z T: 20.75 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3889.84 mg;	Wartość energetyczna: 2509.05 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 88.63 g; Kw. tł. nasy.: 40.83 g; Węglowodany ogółem: 349.37 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 7.96 g; WW: 32.41 Por; : 14.40 %; : 55.70 %; Ener. z T: 31.79 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4114.55 mg;	Wartość energetyczna: 2111.99 kcal; Białko ogółem: 65.02 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 329.08 g; W tym cukry: 115.17 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 4.07 g; WW: 31.01 Por; : 12.31 %; : 62.33 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4100.71 mg;	Wartość energetyczna: 2128.41 kcal; Białko ogółem: 73.39 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 356.82 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 6.17 g; WW: 33.15 Por; : 13.79 %; : 67.06 %; Ener. z T: 21.88 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4270.99 mg;
2025-01-23 czwartek	Śniadanie									
II ŚN	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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Słupki z warzyw () 150 g									

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2025-01-23 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 440 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chrupki kukurydziane 20 g	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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> ) Ser topiony 60 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						



**Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-01-23 czwartek	Wartość energetyczna: 2265.29 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 344.88 g; W tym cukry: 92.57 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 8.67 g; WW: 30.93 Por.; : 14.27 %; : 60.90 %; Ener. z T: 27.77 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3867.57 mg;	Wartość energetyczna: 2187.65 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 321.91 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 5.90 g; WW: 29.37 Por.; : 15.66 %; : 58.86 %; Ener. z T: 27.92 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4210.48 mg;	Wartość energetyczna: 2560.64 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 362.42 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 8.29 g; WW: 32.55 Por.; : 17.29 %; : 56.61 %; Ener. z T: 28.80 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4775.62 mg;	Wartość energetyczna: 1751.49 kcal; Białko ogółem: 75.49 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 266.34 g; W tym cukry: 55.99 g; Błonnik pok.: 41.01 g; Sól: 6.09 g; WW: 22.49 Por.; : 17.24 %; : 60.83 %; Ener. z T: 26.83 %; Ener. z Bł.: 4.68 %; K: 4685.91 mg;	Wartość energetyczna: 2294.24 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 332.80 g; W tym cukry: 75.45 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 6.50 g; WW: 30.50 Por.; : 16.37 %; : 58.02 %; Ener. z T: 28.01 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4267.43 mg;	Wartość energetyczna: 2170.75 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 317.85 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 5.39 g; WW: 29.50 Por.; : 15.96 %; : 58.57 %; Ener. z T: 28.20 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4028.48 mg;	Wartość energetyczna: 1970.96 kcal; Białko ogółem: 71.38 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; W tym cukry: 76.90 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 7.09 g; WW: 28.08 Por.; : 14.49 %; : 62.56 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3752.88 mg;	Wartość energetyczna: 2153.79 kcal; Białko ogółem: 64.53 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 316.52 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 5.49 g; WW: 29.06 Por.; : 11.99 %; : 58.78 %; Ener. z T: 31.63 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3366.47 mg;	Wartość energetyczna: 2054.43 kcal; Białko ogółem: 64.81 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 307.39 g; W tym cukry: 84.00 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 3.53 g; WW: 28.72 Por.; : 12.62 %; : 59.85 %; Ener. z T: 29.06 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3787.81 mg;	Wartość energetyczna: 2036.91 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 311.35 g; W tym cukry: 77.90 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 5.76 g; WW: 28.29 Por.; : 15.82 %; : 61.14 %; Ener. z T: 25.74 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4012.98 mg;
2025-01-24 piątek	Śniadanie									
II ŚN	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 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-pszenno 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/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 mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 80 g Salata zielona 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-pszenno 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 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-pszenno 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 150 g

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
Obiad	Szpinakowa z zacierką()300ml 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką()300ml 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką()300ml 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką()300ml 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g ( <b>MLE,</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką()300ml 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką()300ml 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką()300ml 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Kotlety sojowe 90 g ( <b>SOJ,</b> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos cytrynowy (bez glutenu) 50 ml ( <b>MLE,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką()300ml 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ,</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
2025-01-24 piątek	<p>Wartość energetyczna: 2360.49 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g; W tym cukry: 103.82 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 7.45 g; WW: 30.89 Por.; 14.74 %; 57.03 %; Ener. z T: 30.53 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4240.82 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2148.49 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 320.97 g; W tym cukry: 97.06 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 7.06 g; WW: 29.56 Por.; 16.54 %; 59.76 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4093.93 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2427.11 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 359.83 g; W tym cukry: 102.62 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 10.62 g; WW: 32.91 Por.; 17.99 %; 59.30 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4428.11 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1479.69 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 200.70 g; W tym cukry: 39.34 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 8.59 g; WW: 16.97 Por.; 21.33 %; 54.26 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 4.16 %; K: 2985.03 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2403.94 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 365.71 g; W tym cukry: 128.10 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 5.85 g; WW: 34.30 Por.; 16.44 %; 60.85 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3476.88 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2098.59 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 308.21 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 6.64 g; WW: 28.79 Por.; 16.77 %; 58.75 %; Ener. z T: 26.55 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3943.43 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1935.55 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 291.43 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 9.10 g; WW: 26.84 Por.; 17.45 %; 60.23 %; Ener. z T: 24.89 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3523.09 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2163.78 kcal; Białko ogółem: 80.43 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 326.84 g; W tym cukry: 96.92 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 6.49 g; WW: 29.49 Por.; 14.87 %; 60.42 %; Ener. z T: 26.65 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 4069.66 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2019.92 kcal; Białko ogółem: 68.25 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 298.01 g; W tym cukry: 88.22 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 5.04 g; WW: 27.81 Por.; 13.52 %; 59.01 %; Ener. z T: 29.11 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3665.06 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2133.65 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 320.84 g; W tym cukry: 96.81 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 7.22 g; WW: 29.52 Por.; 17.54 %; 60.15 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4135.13 mg;</p>
2025-01-25 sobota	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (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,) Szyzka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (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,) Szyzka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szyzka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Mięso tłuszczone do smarowania 75% 10 g (MLE,) Szyzka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmieńne 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,) Szyzka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szyzka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szyzka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (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,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szyzka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (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,) Szyzka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g</p>

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2025-01-25 sobota	II ŚN										
	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Młeks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )										
	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kiwi (g) 150 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Gulasz wieprzowodieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Gulasz wieprzowodieta 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Gulasz wieprzowodieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Gulasz wieprzowodieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Gulasz wieprzowodieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowodieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Gulasz wieprzowodieta (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowodieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt										

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2025-01-25 sobota	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> ) Paszтет z soczewicy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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 ZYT,</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Młkś tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z soczewicy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Buraczki gotowane () 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 Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 ZYT,</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z soczewicy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-01-25 sobota	Wartość energetyczna: 2311.77 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 320.20 g; W tym cukry: 90.10 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 12.13 g; WW: 28.83 Por; : 15.80 %; : 55.40 %; Ener. z T: 21.22 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 4097.65 mg;	Wartość energetyczna: 2212.44 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 315.33 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 9.27 g; WW: 28.60 Por; : 18.89 %; : 57.01 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4080.06 mg;	Wartość energetyczna: 2648.01 kcal; Białko ogółem: 147.27 g; Tłuszcz: 88.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 332.73 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 10.40 g; WW: 29.95 Por; : 22.25 %; : 50.26 %; Ener. z T: 29.91 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 4587.19 mg;	Wartość energetyczna: 1954.36 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 237.94 g; W tym cukry: 35.57 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 9.55 g; WW: 20.58 Por; : 21.68 %; : 48.70 %; Ener. z T: 32.57 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 3432.18 mg;	Wartość energetyczna: 2321.95 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; W tym cukry: 98.51 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 9.08 g; WW: 32.98 Por; : 16.01 %; : 60.91 %; Ener. z T: 25.20 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3927.14 mg;	Wartość energetyczna: 2166.97 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 298.94 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 8.94 g; WW: 27.50 Por; : 20.03 %; : 55.18 %; Ener. z T: 27.08 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3929.56 mg;	Wartość energetyczna: 1920.05 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 6.85 g; WW: 27.74 Por; : 16.40 %; : 62.67 %; Ener. z T: 23.51 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3608.29 mg;	Wartość energetyczna: 2290.12 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 40.63 g; Sól: 5.91 g; WW: 30.33 Por; : 18.03 %; : 60.00 %; Ener. z T: 24.05 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4046.46 mg;	Wartość energetyczna: 2220.53 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 311.15 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 6.92 g; WW: 28.95 Por; : 16.16 %; : 56.05 %; Ener. z T: 29.18 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3740.76 mg;	Wartość energetyczna: 2144.60 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 315.26 g; W tym cukry: 87.06 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 9.29 g; WW: 28.60 Por; : 19.47 %; : 58.80 %; Ener. z T: 24.42 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4078.06 mg;
2025-01-26 niedziela Śniadanie	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> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	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> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 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> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</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> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 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-pszenno-żytni 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 Mandarynka 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <u>SOJ.</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-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Młeks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> )						
2025-01-26 niedziela Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kotlety sojowe 80 g ( <b>SOJ,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )					Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2025-01-26 niedziela	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 brzoskwińowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g 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 brzoskwińowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g 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 brzoskwińowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</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> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 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 ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 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> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g 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> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 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 ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 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 ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 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> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2320.53 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 323.32 g; W tym cukry: 98.57 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 7.16 g; WW: 29.62 Por; : 17.28 %; : 55.73 %; Ener. z T: 29.16 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4075.78 mg;	Wartość energetyczna: 2335.84 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 340.15 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.64 g; WW: 31.34 Por; : 17.55 %; : 58.25 %; Ener. z T: 26.38 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4371.42 mg;	Wartość energetyczna: 2681.17 kcal; Białko ogółem: 134.72 g; Tłuszcz: 94.97 g; Kw. tł. nasy.: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 339.48 g; W tym cukry: 79.39 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 10.45 g; WW: 30.61 Por; : 20.10 %; : 50.65 %; Ener. z T: 31.88 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4591.52 mg;	Wartość energetyczna: 1752.95 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 190.17 g; W tym cukry: 21.77 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 9.46 g; WW: 16.37 Por; : 24.35 %; : 43.39 %; Ener. z T: 35.29 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3379.74 mg;	Wartość energetyczna: 2472.16 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 342.55 g; W tym cukry: 100.06 g; Błonnik pok.: 16.52 g; Sól: 7.20 g; WW: 32.68 Por; : 19.13 %; : 55.42 %; Ener. z T: 27.04 %; Ener. z Bł.: 1.34 %; K: 4060.14 mg;	Wartość energetyczna: 2285.94 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 327.39 g; W tym cukry: 99.19 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 6.22 g; WW: 30.57 Por; : 17.78 %; : 57.29 %; Ener. z T: 26.72 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4220.92 mg;	Wartość energetyczna: 2054.65 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 288.78 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 9.62 g; WW: 26.91 Por; : 19.49 %; : 56.22 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3664.52 mg;	Wartość energetyczna: 2205.41 kcal; Białko ogółem: 75.36 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 345.39 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 4.84 g; WW: 31.29 Por; : 13.67 %; : 62.64 %; Ener. z T: 25.63 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3351.21 mg;	Wartość energetyczna: 2212.98 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 317.90 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 17.00 g; Sól: 6.08 g; WW: 30.05 Por; : 14.30 %; : 57.46 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3518.02 mg;	Wartość energetyczna: 2005.86 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 329.57 g; W tym cukry: 92.44 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.23 g; WW: 30.26 Por; : 15.80 %; : 65.72 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3850.84 mg;	



Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2025-01-20 poniedziałek	PD	Chrupki kukurydziane 20 g		Wafle ryżowe 30 g
	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> ) 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> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2100.71 kcal; Białko ogółem: 60.20 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 367.61 g; W tym cukry: 98.50 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 4.17 g; WW: 33.97 Por; : 11.46 %; : 70.00 %; Ener. z T: 20.92 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2543.12 mg;	Wartość energetyczna: 1868.98 kcal; Białko ogółem: 74.69 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 294.78 g; W tym cukry: 87.70 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 5.43 g; WW: 27.54 Por; : 15.98 %; : 63.09 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2965.65 mg;	Wartość energetyczna: 1652.75 kcal; Białko ogółem: 70.31 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 251.59 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 8.11 g; WW: 21.40 Por; : 17.02 %; : 60.89 %; Ener. z T: 25.60 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 3492.16 mg;

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g ( <b>MLE,</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2025-01-21 wtorek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 30 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> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> )
		Wartość energetyczna: 1924.71 kcal; Białko ogółem: 51.45 g; Tłuszcz: 40.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 356.08 g; W tym cukry: 104.42 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 4.52 g; WW: 32.18 Por; : 10.69 %; : 74.00 %; Ener. z T: 18.85 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4612.87 mg;	Wartość energetyczna: 1781.94 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 37.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 291.69 g; W tym cukry: 99.99 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 6.32 g; WW: 26.77 Por; : 18.48 %; : 65.48 %; Ener. z T: 19.01 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3814.19 mg;	Wartość energetyczna: 1540.71 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 43.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 219.63 g; W tym cukry: 36.33 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 9.19 g; WW: 18.82 Por; : 21.57 %; : 57.02 %; Ener. z T: 25.49 %; Ener. z Bł.: 4.23 %; K: 3231.21 mg;

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2025-01-22 środa	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN			Kiwi (g) 150 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2025-01-22 środa	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> )
	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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	BN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2025-01-22 środa		Wartość energetyczna: 2075.25 kcal; Białko ogółem: 39.47 g; Tłuszcz: 41.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 394.06 g; W tym cukry: 116.15 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 5.78 g; WW: 37.48 Por; : 7.61 %; : 75.95 %; Ener. z T: 18.18 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2180.97 mg;	Wartość energetyczna: 1915.38 kcal; Białko ogółem: 68.65 g; Tłuszcz: 46.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 317.80 g; W tym cukry: 118.44 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 5.90 g; WW: 29.77 Por; : 14.34 %; : 66.37 %; Ener. z T: 21.69 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3845.04 mg;	Wartość energetyczna: 1492.16 kcal; Białko ogółem: 71.26 g; Tłuszcz: 41.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 226.26 g; W tym cukry: 32.79 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 7.94 g; WW: 19.51 Por; : 19.10 %; : 60.65 %; Ener. z T: 24.95 %; Ener. z Bł.: 4.45 %; K: 3502.37 mg;
	Śniadanie	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> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Miód 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <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> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 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> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
2025-01-23 czwartek	II ŚN			Stępki z warzyw () 150 g

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-01-23 czwartek

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml <b>(GLU PSZ, SEL,)</b> Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* dieta 300 g <b>(SEL, GLU JĘCZ,)</b> Sos pomidorowy 50 ml <b>(GLU PSZ,)</b> Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml <b>(GLU PSZ, SEL,)</b> Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g <b>(SEL, GLU JĘCZ,)</b> Sos pomidorowy 50 ml <b>(GLU PSZ,)</b> Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml <b>(GLU PSZ, SEL,)</b> Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g <b>(SEL, GLU JĘCZ,)</b> Sos pomidorowy 50 ml <b>(GLU PSZ,)</b> Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PD	Chrupki kukurydziane 20 g		
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g <b>(GLU PSZ,)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT,)</b> Masło extra 82% 14 g <b>(MLE,)</b> Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g <b>(SEL,)</b> Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g <b>(GLU PSZ,)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT,)</b> Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g <b>(SEL,)</b> Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT,)</b> Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g <b>(SEL,)</b>
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		



Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2025-01-23 czwartek		Wartość energetyczna: 1976.25 kcal; Białko ogółem: 43.00 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 338.37 g; W tym cukry: 70.44 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 3.87 g; WW: 30.87 Por; : 8.70 %; : 68.49 %; Ener. z T: 25.82 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3484.58 mg;	Wartość energetyczna: 2015.16 kcal; Białko ogółem: 70.30 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 322.70 g; W tym cukry: 77.43 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 7.05 g; WW: 29.06 Por; : 13.95 %; : 64.06 %; Ener. z T: 25.45 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 3911.93 mg;	Wartość energetyczna: 1707.28 kcal; Białko ogółem: 66.47 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.62 g; Węglowodany ogółem: 266.84 g; W tym cukry: 42.87 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 7.14 g; WW: 22.75 Por; : 15.57 %; : 62.52 %; Ener. z T: 26.79 %; Ener. z Bł.: 4.57 %; K: 4263.16 mg;
	Śniadanie	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 Pomidor 80 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> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 150 g
2025-01-24 piątek	II ŚN			

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna		
2025-01-24 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> )	
			Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
2025-01-24 piątek	Wartość energetyczna: 1977.69 kcal; Białko ogółem: 45.69 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 354.09 g; W tym cukry: 100.22 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 6.92 g; WW: 32.59 Por; : 9.24 %; : 71.62 %; Ener. z T: 23.08 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 2991.67 mg;	Wartość energetyczna: 2047.73 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 308.01 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 9.39 g; WW: 28.00 Por; : 16.75 %; : 60.17 %; Ener. z T: 25.99 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3740.09 mg;	Wartość energetyczna: 1489.10 kcal; Białko ogółem: 78.58 g; Tłuszcz: 45.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 207.60 g; W tym cukry: 32.89 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 10.13 g; WW: 17.53 Por; : 21.11 %; : 55.77 %; Ener. z T: 27.42 %; Ener. z Bł.: 4.25 %; K: 2869.81 mg;
2025-01-25 sobota	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>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> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2025-01-25 sobota	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT,)</b> Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ</b> )
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos własny (bez soli) 50 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml <b>(SEL)</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml <b>(SEL)</b> Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2025-01-25 sobota	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Buraczki gotowane () 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Paszтет z soczewicy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> )

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2025-01-25 sobota		Wartość energetyczna: 1987.10 kcal; Białko ogółem: 52.09 g; Tłuszcz: 43.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 356.71 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 9.63 g; WW: 33.04 Por; : 10.49 %; : 71.81 %; Ener. z T: 19.65 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 2323.90 mg;	Wartość energetyczna: 1809.14 kcal; Białko ogółem: 72.66 g; Tłuszcz: 50.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 277.97 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 8.48 g; WW: 25.48 Por; : 16.06 %; : 61.46 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3563.66 mg;	Wartość energetyczna: 1780.10 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 240.54 g; W tym cukry: 21.20 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 10.74 g; WW: 20.33 Por; : 17.92 %; : 54.05 %; Ener. z T: 32.35 %; Ener. z Bł.: 4.19 %; K: 3294.63 mg;
	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Miód 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
2025-01-26 niedziela				

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2025-01-26 niedziela	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT,)</b> Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g <b>(SOJ,)</b>
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml <b>(GLU PSZ, SEL,)</b> Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 60 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g <b>(MLE,)</b> Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml <b>(GLU PSZ, SEL,)</b> Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml <b>(GLU PSZ, SEL,)</b> Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Jabłko 150 g

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna
2025-01-26 niedziela	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2102.93 kcal; Białko ogółem: 62.85 g; Tłuszcz: 47.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 373.73 g; W tym cukry: 118.65 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 6.35 g; WW: 34.83 Por; : 11.95 %; : 71.09 %; Ener. z T: 20.34 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3664.53 mg;	Wartość energetyczna: 2151.20 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 9.71 g; WW: 28.99 Por; : 18.50 %; : 58.50 %; Ener. z T: 25.52 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3837.42 mg;	Wartość energetyczna: 1667.03 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 199.18 g; W tym cukry: 27.57 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 9.93 g; WW: 16.98 Por; : 22.10 %; : 47.79 %; Ener. z T: 34.08 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 3077.50 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,