

Jadłospisy z 2. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Marchew gotowana z olejem* 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Sałata 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 (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata 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 (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
		II ŚN	Słupki z warzyw () 150 g								
2025-01-13 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt								

Jadłospisy z 2. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2025-01-13 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pasta warzwna* 80 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	

Jadłospisy z 2. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR-I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-01-13 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2183.21 kcal; Białko ogółem: 66.89 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 383.88 g; W tym cukry: 157.88 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 9.73 g; WW: 35.81 Por; : 12.26 %; : 70.33 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3443.75 mg;	Wartość energetyczna: 2071.57 kcal; Białko ogółem: 66.11 g; Tłuszcz: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 362.65 g; W tym cukry: 123.86 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.69 g; WW: 34.01 Por; : 12.76 %; : 70.02 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3264.71 mg;	Wartość energetyczna: 2275.18 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 390.55 g; W tym cukry: 128.08 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 8.67 g; WW: 36.33 Por; : 14.34 %; : 68.66 %; Ener. z T: 20.15 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3579.79 mg;	Wartość energetyczna: 1687.51 kcal; Białko ogółem: 71.54 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 248.77 g; W tym cukry: 48.04 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 9.43 g; WW: 21.03 Por; : 16.96 %; : 58.97 %; Ener. z T: 28.12 %; Ener. z Bł.: 4.45 %; K: 4042.12 mg;	Wartość energetyczna: 2247.77 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 377.81 g; W tym cukry: 119.39 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 6.67 g; WW: 35.72 Por; : 13.47 %; : 67.23 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3313.04 mg;	Wartość energetyczna: 2021.67 kcal; Białko ogółem: 65.36 g; Tłuszcz: 45.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 349.89 g; W tym cukry: 123.22 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 6.30 g; WW: 33.24 Por; : 12.93 %; : 69.23 %; Ener. z T: 20.45 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3130.08 mg;	Wartość energetyczna: 2144.14 kcal; Białko ogółem: 72.22 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 350.25 g; W tym cukry: 119.03 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 5.50 g; WW: 32.40 Por; : 13.47 %; : 65.34 %; Ener. z T: 23.25 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3297.45 mg;	Wartość energetyczna: 2082.57 kcal; Białko ogółem: 48.98 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 366.94 g; W tym cukry: 148.22 g; Błonnik pok.: 16.08 g; Sól: 3.10 g; WW: 35.09 Por; : 9.41 %; : 72.09 %; Ener. z T: 21.23 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 2863.09 mg;	Wartość energetyczna: 2011.73 kcal; Białko ogółem: 66.05 g; Tłuszcz: 39.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 362.59 g; W tym cukry: 123.82 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.69 g; WW: 34.00 Por; : 13.13 %; : 72.09 %; Ener. z T: 17.86 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3262.71 mg;	Wartość energetyczna: 2071.14 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; W tym cukry: 102.17 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 5.04 g; WW: 30.64 Por; : 13.60 %; : 72.09 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3262.71 mg;
2025-01-14 wtorek	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt
III ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)							

Jadłospisy z 2. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2025-01-14 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml zacierką *-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	Chleb bezglutenowy żytnio-pszenny 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 2. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-01-14 wtorek	PN				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2301.60 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 310.54 g; W tym cukry: 63.32 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 10.41 g; WW: 28.25 Por; : 16.68 %; : 53.97 %; Ener. z T: 31.75 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3969.80 mg;	Wartość energetyczna: 2209.42 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 306.48 g; W tym cukry: 56.14 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 9.54 g; WW: 28.34 Por; : 17.56 %; : 55.49 %; Ener. z T: 29.03 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3808.56 mg;	Wartość energetyczna: 2525.87 kcal; Białko ogółem: 126.81 g; Tłuszcz: 86.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.77 g; Węglowodany ogółem: 325.94 g; W tym cukry: 70.23 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 11.50 g; WW: 29.38 Por; : 20.08 %; : 51.62 %; Ener. z T: 30.88 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4681.35 mg;	Wartość energetyczna: 1684.71 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 202.24 g; W tym cukry: 31.20 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 9.10 g; WW: 17.32 Por; : 20.38 %; : 48.02 %; Ener. z T: 35.03 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3375.24 mg;	Wartość energetyczna: 2338.02 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 332.86 g; W tym cukry: 85.43 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 8.56 g; WW: 31.06 Por; : 17.83 %; : 56.95 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4295.54 mg;	Wartość energetyczna: 2219.93 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 318.13 g; W tym cukry: 55.85 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 7.18 g; WW: 29.61 Por; : 17.48 %; : 57.32 %; Ener. z T: 26.69 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3699.81 mg;	Wartość energetyczna: 1920.53 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 285.17 g; W tym cukry: 49.62 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 7.42 g; WW: 26.20 Por; : 18.21 %; : 59.39 %; Ener. z T: 24.60 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3693.00 mg;	Wartość energetyczna: 1976.97 kcal; Białko ogółem: 71.66 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 265.33 g; W tym cukry: 48.29 g; Błonnik pok.: 16.28 g; Sól: 7.04 g; WW: 24.95 Por; : 14.50 %; : 53.68 %; Ener. z T: 32.94 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3449.09 mg;	Wartość energetyczna: 1994.25 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 284.56 g; W tym cukry: 58.63 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 9.98 g; WW: 25.94 Por; : 18.30 %; : 57.08 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4026.75 mg;	Wartość energetyczna: 1908.46 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 272.04 g; W tym cukry: 50.09 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 10.08 g; WW: 24.61 Por; : 18.57 %; : 57.02 %; Ener. z T: 27.45 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3843.50 mg;
2025-01-15 środa	Śniadanie				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Chleb bezglutenowy 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)
	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, GLU ZYT.)	Masło extra 82% 14 g (MLE,)	Masło extra 82% 14 g (MLE,)	Masło extra 82% 14 g (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)
Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Miśk tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,)	Twaróg półtłusty 60 g (MLE,)	Twaróg półtłusty 60 g (MLE,)	Twaróg półtłusty 60 g (MLE,)	Twaróg półtłusty 60 g (MLE,)	Pomidor 100 g	Twaróg półtłusty 60 g (MLE,)	Twaróg półtłusty 60 g (MLE,)
Masło extra 82% 14 g (MLE,)	Masło extra 82% 14 g (MLE,)	Masło extra 82% 14 g (MLE,)	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
Ser topiony 60 g (MLE,)	Pomidor 100 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Chleb bezglutenowy 25 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)
Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,)	Pomidor 100 g		Masło extra 82% 14 g (MLE,)	Masło extra 82% 5 g (MLE,)	Masło extra 82% 5 g (MLE,)	Masło extra 82% 5 g (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)
Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,)		Mus z jabłek prażonych 150 g	Mus z jabłek prażonych 150 g	Mus z jabłek prażonych 150 g	Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody. 30 g (SOJ, MLE,)	Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody. 30 g (SOJ, MLE,)	Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody. 30 g (SOJ, MLE,)	Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody. 30 g (SOJ, MLE,)
Masło extra 82% 5 g (MLE,)	Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody. 30 g (SOJ, MLE,)	Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody. 30 g (SOJ, MLE,)		Twaróg półtłusty 60 g (MLE,)	Twaróg półtłusty 60 g (MLE,)	Twaróg półtłusty 60 g (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)
Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody. 30 g (SOJ, MLE,)										
				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)						
				Miśk tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE,)						
				Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,)						

Jadłospisy z 2. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2025-01-15 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JECZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 100 g (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JECZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JECZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JECZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JECZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JECZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						

Jadłospisy z 2. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-01-15 środa	Wartość energetyczna: 2398.04 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 87.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 312.71 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 9.45 g; WW: 28.67 Por; : 16.20 %; : 52.16 %; Ener. z T: 32.66 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3118.89 mg;	Wartość energetyczna: 2292.16 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 333.72 g; W tym cukry: 70.01 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 5.65 g; WW: 30.79 Por; : 17.59 %; : 58.24 %; Ener. z T: 26.08 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3801.36 mg;	Wartość energetyczna: 2493.89 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 337.44 g; W tym cukry: 62.40 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 7.76 g; WW: 30.59 Por; : 18.90 %; : 54.12 %; Ener. z T: 29.13 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4018.36 mg;	Wartość energetyczna: 1764.44 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 240.04 g; W tym cukry: 28.62 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 5.99 g; WW: 20.78 Por; : 20.73 %; : 54.42 %; Ener. z T: 27.54 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 3508.74 mg;	Wartość energetyczna: 2606.07 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 386.03 g; W tym cukry: 116.81 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 5.64 g; WW: 36.26 Por; : 15.90 %; : 59.25 %; Ener. z T: 27.28 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3892.55 mg;	Wartość energetyczna: 2242.26 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 320.96 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 5.23 g; WW: 30.02 Por; : 17.83 %; : 57.26 %; Ener. z T: 26.43 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3650.86 mg;	Wartość energetyczna: 2007.17 kcal; Białko ogółem: 76.97 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 304.96 g; W tym cukry: 56.70 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 6.31 g; WW: 28.35 Por; : 15.34 %; : 60.77 %; Ener. z T: 25.50 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3365.04 mg;	Wartość energetyczna: 2242.23 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 310.47 g; W tym cukry: 59.72 g; Błonnik pok.: 14.99 g; Sól: 2.71 g; WW: 29.63 Por; : 15.23 %; : 55.39 %; Ener. z T: 29.79 %; Ener. z Bł.: 1.34 %; K: 3255.20 mg;	Wartość energetyczna: 2263.52 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 322.20 g; W tym cukry: 68.15 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 6.94 g; WW: 29.79 Por; : 17.76 %; : 56.94 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3650.74 mg;	Wartość energetyczna: 1972.64 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 288.85 g; W tym cukry: 64.70 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 5.37 g; WW: 26.76 Por; : 15.50 %; : 58.57 %; Ener. z T: 27.44 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3386.91 mg;

Jadłospisy z 2. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-01-16 czwartek Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) 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 Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Dżem 30 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>)					

Jadłospisy z 2. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-01-16 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* (bez glutenu) 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Mandarynka 150 g		Banan 1szt. 1 szt		Mus z jabłek prażonych 150 g	Banan 1szt. 1 szt	
PD										

Jadłospisy z 2. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Bezmielczna
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Paszтет z ciecierzycy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonna wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka piastowska-wędzonna wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Paszтет z ciecierzycy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonna wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonna wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonna wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2245.03 kcal; Białko ogółem: 76.29 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 341.72 g; W tym cukry: 86.61 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.12 g; WW: 31.24 Por; : 13.59 %; : 60.89 %; Ener. z T: 27.37 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3516.54 mg;	Wartość energetyczna: 2103.31 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 335.81 g; W tym cukry: 84.74 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 8.93 g; WW: 31.49 Por; : 15.22 %; : 63.86 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3350.57 mg;	Wartość energetyczna: 2272.97 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; W tym cukry: 49.59 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 11.34 g; WW: 29.73 Por; : 18.19 %; : 56.81 %; Ener. z T: 26.92 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3043.00 mg;	Wartość energetyczna: 1692.55 kcal; Białko ogółem: 67.45 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 240.03 g; W tym cukry: 33.02 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 7.58 g; WW: 20.45 Por; : 15.94 %; : 56.73 %; Ener. z T: 29.76 %; Ener. z Bł.: 4.39 %; K: 3144.65 mg;	Wartość energetyczna: 2267.34 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 348.26 g; W tym cukry: 81.93 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sól: 7.94 g; WW: 33.21 Por; : 15.72 %; : 61.44 %; Ener. z T: 23.90 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 2800.88 mg;	Wartość energetyczna: 2145.81 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 342.52 g; W tym cukry: 111.75 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 6.93 g; WW: 32.55 Por; : 15.47 %; : 63.85 %; Ener. z T: 21.45 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3158.32 mg;	Wartość energetyczna: 2052.47 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 43.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 346.55 g; W tym cukry: 117.44 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 6.11 g; WW: 32.81 Por; : 14.49 %; : 67.54 %; Ener. z T: 18.94 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2997.92 mg;	Wartość energetyczna: 2088.55 kcal; Białko ogółem: 60.04 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 328.69 g; W tym cukry: 81.55 g; Błonnik pok.: 13.71 g; Sól: 6.31 g; WW: 31.66 Por; : 11.50 %; : 62.95 %; Ener. z T: 25.88 %; Ener. z Bł.: 1.31 %; K: 2825.60 mg;	Wartość energetyczna: 1960.78 kcal; Białko ogółem: 74.20 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 323.40 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 9.13 g; WW: 29.68 Por; : 15.14 %; : 65.97 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 2978.97 mg;	Wartość energetyczna: 1846.65 kcal; Białko ogółem: 75.12 g; Tłuszcz: 44.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 294.14 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 15.80 g; Sól: 8.39 g; WW: 27.96 Por; : 16.27 %; : 63.71 %; Ener. z T: 21.45 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2934.22 mg;

Jadłospisy z 2. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-01-17 piątek	Śniadanie									
II ŚN	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)									
Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE. SEL. GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ. SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE. SEL. GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ. SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE. SEL. GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ. SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE. SEL. GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ. SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE. SEL. GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ. SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE. SEL. GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ. SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL. GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ. SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ. SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE. SEL. GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ. SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL. GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ. SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 2. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Bezmleczna				
2025-01-17 piątek	Kolacja	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)				
			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Konsjerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)
			Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)				Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)			Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g

Jadłospisy z 2. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2025-01-17 piątek	Wartość energetyczna: 2481.26 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 88.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 346.31 g; W tym cukry: 92.55 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 8.07 g; WW: 31.59 Por; : 14.30 %; : 55.83 %; Ener. z T: 31.99 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3720.94 mg;	Wartość energetyczna: 2326.95 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 340.96 g; W tym cukry: 103.60 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 7.46 g; WW: 31.27 Por; : 14.50 %; : 58.61 %; Ener. z T: 29.60 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3930.18 mg;	Wartość energetyczna: 2655.78 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 95.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 358.88 g; W tym cukry: 77.44 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 12.03 g; WW: 32.24 Por; : 16.62 %; : 54.05 %; Ener. z T: 32.26 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4359.18 mg;	Wartość energetyczna: 1742.36 kcal; Białko ogółem: 78.73 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 211.10 g; W tym cukry: 35.71 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 9.79 g; WW: 17.99 Por; : 18.07 %; : 48.46 %; Ener. z T: 37.01 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 3172.63 mg;	Wartość energetyczna: 2339.85 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 354.56 g; W tym cukry: 96.47 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 7.67 g; WW: 32.98 Por; : 16.42 %; : 60.61 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3692.36 mg;	Wartość energetyczna: 2277.05 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 328.20 g; W tym cukry: 102.96 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 7.04 g; WW: 30.50 Por; : 14.67 %; : 57.65 %; Ener. z T: 30.02 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3779.68 mg;	Wartość energetyczna: 2197.23 kcal; Białko ogółem: 81.39 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 333.93 g; W tym cukry: 116.27 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 6.85 g; WW: 31.02 Por; : 14.82 %; : 60.79 %; Ener. z T: 26.86 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3412.57 mg;	Wartość energetyczna: 2249.52 kcal; Białko ogółem: 65.39 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 322.86 g; W tym cukry: 93.45 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 4.66 g; WW: 30.54 Por; : 11.63 %; : 57.41 %; Ener. z T: 32.14 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 3282.46 mg;	Wartość energetyczna: 2219.47 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; W tym cukry: 102.92 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 8.70 g; WW: 31.56 Por; : 14.88 %; : 61.92 %; Ener. z T: 26.10 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3816.40 mg;	Wartość energetyczna: 2038.92 kcal; Białko ogółem: 68.05 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 311.42 g; W tym cukry: 115.55 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 5.22 g; WW: 28.84 Por; : 13.35 %; : 61.10 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3403.95 mg;	
2025-01-18 sobota	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Budyń o smaku waniliowym 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>) Schab Maryny- wędzonka 14 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	
II SN				Kiwi 1 szt 1 szt							

Jadłospisy z 2. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-01-18 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL., MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 150 g (SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL., MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)					Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Marchew gotowana z olejem* 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 100 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				

Jadłospisy z 2. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-01-18 sobota	Wartość energetyczna: 2451.91 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 357.56 g; W tym cukry: 99.61 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 10.24 g; WW: 32.80 Por; : 14.75 %; : 58.33 %; Ener. z T: 28.95 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3485.91 mg;	Wartość energetyczna: 2432.41 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 377.02 g; W tym cukry: 125.77 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 8.40 g; WW: 35.09 Por; : 17.34 %; : 62.00 %; Ener. z T: 22.76 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4264.48 mg;	Wartość energetyczna: 2777.30 kcal; Białko ogółem: 136.77 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 399.55 g; W tym cukry: 130.07 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 9.80 g; WW: 36.70 Por; : 19.70 %; : 57.54 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4830.99 mg;	Wartość energetyczna: 1706.81 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 233.31 g; W tym cukry: 45.35 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 9.80 g; WW: 19.81 Por; : 20.18 %; : 54.68 %; Ener. z T: 28.58 %; Ener. z Bł.: 4.08 %; K: 3469.94 mg;	Wartość energetyczna: 2377.80 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 363.62 g; W tym cukry: 96.02 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 7.61 g; WW: 34.13 Por; : 15.88 %; : 61.15 %; Ener. z T: 24.96 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3776.89 mg;	Wartość energetyczna: 2441.06 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 363.62 g; W tym cukry: 119.63 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 8.58 g; WW: 34.26 Por; : 17.71 %; : 59.58 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3870.36 mg;	Wartość energetyczna: 2056.15 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 38.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 358.57 g; W tym cukry: 132.58 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 6.49 g; WW: 33.69 Por; : 15.43 %; : 69.76 %; Ener. z T: 16.81 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3684.43 mg;	Wartość energetyczna: 2337.88 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 353.93 g; W tym cukry: 116.01 g; Błonnik pok.: 18.37 g; Sól: 6.82 g; WW: 33.56 Por; : 15.31 %; : 60.56 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3727.71 mg;	Wartość energetyczna: 2258.41 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 354.90 g; W tym cukry: 109.58 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 8.75 g; WW: 32.77 Por; : 18.58 %; : 62.86 %; Ener. z T: 20.95 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4294.47 mg;	Wartość energetyczna: 2103.81 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 355.83 g; W tym cukry: 115.51 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 7.25 g; WW: 32.82 Por; : 14.92 %; : 67.65 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4079.87 mg;
2025-01-19 niedziela Śniadanie	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.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.)	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.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.)	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.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	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.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)

Jadłospisy z 2. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,)						
2025-01-19 niedziela Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,)	Pomidorowa z zacierką (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny (bez glutenu) 70 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,)	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,)	
PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml

Jadłospisy z 2. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa	STAR- Bezmleczna	
2025-01-19 niedziela	Kolacja	Chleb mieszaný 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.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	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.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g 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.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g 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.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Jabłko 150 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2427.23 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 86.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 6.94 g; WW: 30.38 Por; : 15.00 %; : 54.85 %; Ener. z T: 32.11 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4114.00 mg;	Wartość energetyczna: 2397.05 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 336.80 g; W tym cukry: 82.92 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 6.68 g; WW: 30.81 Por; : 17.62 %; : 56.20 %; Ener. z T: 28.42 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4536.82 mg;	Wartość energetyczna: 2583.01 kcal; Białko ogółem: 120.99 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.54 g; Węglowodany ogółem: 353.67 g; W tym cukry: 83.93 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 9.55 g; WW: 32.03 Por; : 18.74 %; : 54.77 %; Ener. z T: 29.00 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4687.32 mg;	Wartość energetyczna: 1597.42 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 199.81 g; W tym cukry: 27.45 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 8.53 g; WW: 17.10 Por; : 23.21 %; : 50.03 %; Ener. z T: 30.51 %; Ener. z Bł.: 3.70 %; K: 3533.55 mg;	Wartość energetyczna: 2387.80 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 354.44 g; W tym cukry: 100.90 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 6.91 g; WW: 33.26 Por; : 18.10 %; : 59.38 %; Ener. z T: 24.30 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4297.92 mg;	Wartość energetyczna: 2358.90 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 325.66 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 110.82 g; Sól: 22.42 g; Sól: 6.21 g; WW: 30.37 Por; : 17.87 %; : 55.22 %; Ener. z T: 28.63 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 4344.57 mg;	Wartość energetyczna: 2058.71 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; W tym cukry: 110.82 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 7.46 g; WW: 29.11 Por; : 16.70 %; : 61.45 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3740.22 mg;	Wartość energetyczna: 2086.59 kcal; Białko ogółem: 72.29 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 296.20 g; W tym cukry: 64.74 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 5.88 g; WW: 27.69 Por; : 13.86 %; : 56.78 %; Ener. z T: 30.81 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3686.33 mg;	Wartość energetyczna: 2238.53 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g; W tym cukry: 99.29 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 6.60 g; WW: 32.70 Por; : 17.92 %; : 63.12 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4160.07 mg;	Wartość energetyczna: 2068.51 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 320.65 g; W tym cukry: 84.50 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 9.55 g; WW: 29.17 Por; : 16.61 %; : 62.01 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3954.87 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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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