

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 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	
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Twarożek na słodko 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka wieprzowa, wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Jabłko 150 g Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) 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, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Jabłko 150 g Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Jabłko 150 g
		III SN			Jabłko 150 g						
2025-01-06 poniedziałek	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ.) Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ.) Dynam duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ.) Dynam duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ.) Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ.) Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ.)	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ.)	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ.)	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ.)	
		Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynam duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynam duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynam duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynam duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynam duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynam duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynam duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynam duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynam duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynam duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 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
2025-01-06 poniedziałek	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB. MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB. MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona na parzone z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ. MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB. MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB. MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p>	<p>Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB. MLE.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB. MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę 250 ml</p> <p>Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB. MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Salata zielona 20 g</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę 250 ml</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB. MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę 250 ml</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę 250 ml</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 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
2025-01-06 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2068.26 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 291.69 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 7.32 g; WW: 26.36 Por; : 17.74 %; : 56.41 %; Ener. z T: 27.54 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3329.24 mg;	Wartość energetyczna: 2198.31 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 317.94 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 5.53 g; WW: 29.19 Por; : 18.29 %; : 57.85 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3714.39 mg;	Wartość energetyczna: 2374.04 kcal; Białko ogółem: 120.81 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 333.61 g; W tym cukry: 83.75 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 7.22 g; WW: 30.11 Por; : 20.35 %; : 56.21 %; Ener. z T: 24.97 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3984.87 mg;	Wartość energetyczna: 1759.85 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 221.57 g; W tym cukry: 39.75 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 7.78 g; WW: 18.78 Por; : 20.00 %; : 50.36 %; Ener. z T: 32.18 %; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 3670.80 mg;	Wartość energetyczna: 2568.96 kcal; Białko ogółem: 117.04 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 362.40 g; W tym cukry: 97.37 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 7.09 g; WW: 34.08 Por; : 18.22 %; : 56.43 %; Ener. z T: 26.48 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3710.46 mg;	Wartość energetyczna: 2092.74 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 303.34 g; W tym cukry: 78.93 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 5.41 g; WW: 28.03 Por; : 19.93 %; : 57.98 %; Ener. z T: 22.99 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3613.94 mg;	Wartość energetyczna: 2120.48 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 334.80 g; W tym cukry: 104.47 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 6.86 g; WW: 30.94 Por; : 17.23 %; : 63.16 %; Ener. z T: 21.01 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3333.81 mg;	Wartość energetyczna: 2074.18 kcal; Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 18.36 g; Sól: 3.43 g; WW: 26.83 Por; : 15.24 %; : 55.55 %; Ener. z T: 29.27 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3078.76 mg;	Wartość energetyczna: 2121.07 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 324.36 g; W tym cukry: 73.01 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 5.30 g; WW: 29.70 Por; : 18.09 %; : 61.17 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3453.59 mg;	Wartość energetyczna: 1900.15 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 296.51 g; W tym cukry: 103.61 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 6.25 g; WW: 27.34 Por; : 17.04 %; : 62.42 %; Ener. z T: 21.69 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3247.81 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 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
2025-01-07 wtorek Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	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,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mandarynka 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) 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 ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 150 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,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mandarynka 150 g	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 Mandarynka 150 g
II ŚN				Mandarynka 150 g						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 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
2025-01-07 wtorek	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 50 ml (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 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
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) 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 ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) 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 ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) 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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) 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 ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2324.87 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 72.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 353.18 g; W tym cukry: 105.00 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 9.01 g; WW: 32.06 Por; : 13.42 %; : 60.77 %; Ener. z T: 28.19 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3430.10 mg;	Wartość energetyczna: 2152.62 kcal; Białko ogółem: 72.99 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 335.78 g; W tym cukry: 102.95 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 7.25 g; WW: 30.40 Por; : 13.56 %; : 62.39 %; Ener. z T: 27.39 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3599.88 mg;	Wartość energetyczna: 2600.62 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 45.89 g; Węglowodany ogółem: 376.29 g; W tym cukry: 104.15 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 8.43 g; WW: 34.35 Por; : 16.00 %; : 57.88 %; Ener. z T: 29.08 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3851.18 mg;	Wartość energetyczna: 1660.91 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 265.41 g; W tym cukry: 52.01 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 9.47 g; WW: 22.74 Por; : 15.71 %; : 63.92 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bł.: 4.48 %; K: 3946.20 mg;	Wartość energetyczna: 2342.37 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 386.69 g; W tym cukry: 131.29 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 8.58 g; WW: 36.23 Por; : 14.71 %; : 66.03 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3897.39 mg;	Wartość energetyczna: 2213.19 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 337.67 g; W tym cukry: 103.83 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 7.37 g; WW: 31.10 Por; : 14.26 %; : 61.03 %; Ener. z T: 27.26 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3329.34 mg;	Wartość energetyczna: 1881.66 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 299.57 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 7.32 g; WW: 27.15 Por; : 16.38 %; : 63.68 %; Ener. z T: 23.26 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3838.28 mg;	Wartość energetyczna: 1999.02 kcal; Białko ogółem: 64.72 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 297.58 g; W tym cukry: 80.59 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 5.66 g; WW: 27.34 Por; : 12.95 %; : 59.55 %; Ener. z T: 29.51 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3887.47 mg;	Wartość energetyczna: 2017.98 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; W tym cukry: 102.84 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 7.25 g; WW: 30.38 Por; : 14.44 %; : 66.53 %; Ener. z T: 22.59 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3595.38 mg;	Wartość energetyczna: 1752.00 kcal; Białko ogółem: 69.10 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 275.73 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 7.15 g; WW: 24.72 Por; : 15.78 %; : 62.95 %; Ener. z T: 24.88 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3953.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 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
2025-01-08 środa Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. , GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. , GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. , GLU ŻYT. , GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ. , GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. , GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. , GLU ŻYT. , GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ. , GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ. , GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. , GLU ŻYT. , GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. , GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. , GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/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 ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. , GLU ŻYT. , GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ. , GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę 60 g dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ. , GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę 60 g dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. , GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ. , GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę 60 g dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ. , GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. , GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 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
2025-01-08 środa Obiad	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalafor gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalafor gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Banan 150 g	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 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		
2025-01-08 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) 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.) Szynka rodzinna-wędzonna 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonna wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 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.) Paszтет z soczewicy * 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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-wędzonna wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonna 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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ.) 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.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonna wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ.) 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					
			Wartość energetyczna: 2592.86 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 91.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 365.03 g; W tym cukry: 111.13 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 6.51 g; WW: 33.61 Por; : 13.66 %; : 56.31 %; Ener. z T: 31.92 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4597.03 mg;	Wartość energetyczna: 2347.83 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 365.82 g; W tym cukry: 120.04 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 7.33 g; WW: 34.06 Por; : 15.81 %; : 62.32 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4768.58 mg;	Wartość energetyczna: 2564.43 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.95 g; Węglowodany ogółem: 378.48 g; W tym cukry: 120.04 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 8.97 g; WW: 34.71 Por; : 16.56 %; : 59.04 %; Ener. z T: 26.77 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 5022.08 mg;	Wartość energetyczna: 1781.33 kcal; Białko ogółem: 76.67 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 248.67 g; W tym cukry: 54.54 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 5.40 g; WW: 21.63 Por; : 17.22 %; : 55.84 %; Ener. z T: 30.27 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 3415.80 mg;	Wartość energetyczna: 2295.12 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 367.56 g; W tym cukry: 114.12 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 6.18 g; WW: 34.41 Por; : 16.01 %; : 64.06 %; Ener. z T: 21.96 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4422.86 mg;	Wartość energetyczna: 2297.93 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; W tym cukry: 119.40 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 6.91 g; WW: 33.29 Por; : 16.01 %; : 61.46 %; Ener. z T: 24.20 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4618.08 mg;	Wartość energetyczna: 2071.57 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 44.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 347.30 g; W tym cukry: 94.94 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 8.42 g; WW: 32.67 Por; : 15.42 %; : 67.06 %; Ener. z T: 19.44 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4046.36 mg;	Wartość energetyczna: 2220.03 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 336.96 g; W tym cukry: 112.56 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 4.03 g; WW: 31.96 Por; : 13.41 %; : 60.71 %; Ener. z T: 26.77 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 4524.98 mg;	Wartość energetyczna: 2178.37 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 44.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 380.92 g; W tym cukry: 134.71 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 6.61 g; WW: 35.34 Por; : 14.40 %; : 69.95 %; Ener. z T: 18.24 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4861.08 mg;	Wartość energetyczna: 2004.79 kcal; Białko ogółem: 71.65 g; Tłuszcz: 43.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 342.18 g; W tym cukry: 112.44 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 7.06 g; WW: 32.29 Por; : 14.30 %; : 68.27 %; Ener. z T: 19.48 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4001.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 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
2025-01-09 czwartek	Śniadanie									
	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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.) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu i cebuli 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ. JAJ. 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 twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 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	
2025-01-09 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Gołąbek siekany z mięsa wp 250 g (JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ, Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ, Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 440 g (SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ, Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto (br.) z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ, Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ, Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ, Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ, Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ, Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ, Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ, Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 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
2025-01-09 czwartek 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) 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.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) 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 za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 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
2025-01-09 czwartek	Wartość energetyczna: 2095.32 kcal; Białko ogółem: 77.41 g; Tłuszcz: 75.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 284.09 g; W tym cukry: 94.83 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.96 g; WW: 25.95 Por; : 14.78 %; : 54.23 %; Ener. z T: 32.55 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3420.22 mg;	Wartość energetyczna: 2360.64 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 360.24 g; W tym cukry: 98.82 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 5.69 g; WW: 33.33 Por; : 13.57 %; : 61.04 %; Ener. z T: 27.17 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3883.93 mg;	Wartość energetyczna: 2719.11 kcal; Białko ogółem: 116.10 g; Tłuszcz: 94.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 366.39 g; W tym cukry: 60.03 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 9.22 g; WW: 33.06 Por; : 17.08 %; : 53.90 %; Ener. z T: 31.33 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4293.86 mg;	Wartość energetyczna: 1956.16 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 281.79 g; W tym cukry: 31.54 g; Błonnik pok.: 50.52 g; Sól: 7.73 g; WW: 23.15 Por; : 16.41 %; : 57.62 %; Ener. z T: 30.74 %; Ener. z Bł.: 5.17 %; K: 4032.10 mg;	Wartość energetyczna: 2431.28 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 351.28 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 6.72 g; WW: 32.74 Por; : 15.34 %; : 57.79 %; Ener. z T: 28.80 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3933.85 mg;	Wartość energetyczna: 2337.98 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 344.25 g; W tym cukry: 98.50 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 5.82 g; WW: 32.23 Por; : 14.30 %; : 58.90 %; Ener. z T: 28.16 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3733.43 mg;	Wartość energetyczna: 2262.88 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 341.06 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 6.98 g; WW: 31.82 Por; : 14.09 %; : 60.29 %; Ener. z T: 27.13 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3556.43 mg;	Wartość energetyczna: 2356.26 kcal; Białko ogółem: 65.92 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 351.74 g; W tym cukry: 96.25 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sól: 3.75 g; WW: 33.27 Por; : 11.19 %; : 59.71 %; Ener. z T: 29.72 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3547.57 mg;	Wartość energetyczna: 2228.80 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 360.19 g; W tym cukry: 98.77 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 5.69 g; WW: 33.32 Por; : 14.37 %; : 64.64 %; Ener. z T: 22.89 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3881.93 mg;	Wartość energetyczna: 2323.09 kcal; Białko ogółem: 81.24 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 356.08 g; W tym cukry: 92.19 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 7.47 g; WW: 32.81 Por; : 13.99 %; : 61.31 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3706.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 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
2025-01-10 piątek Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Sałata 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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (SOJ.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (SOJ.)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>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.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g</p>	<p>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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (SOJ.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek 60 g (MLE.) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (SOJ.)</p>	<p>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 Dżem 25 g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (SOJ.)</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 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	
2025-01-10 piątek	II ŚN										
				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)							
	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g			Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g		Wafle ryżowe 30 g		Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 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
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.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) 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.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) 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.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Szynka piastowska-wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 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.) Pasta z jaj z natką pietruszki - 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 natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 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 zielonogórska-wp. parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g (SOJ.)
PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)					Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)		Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)
2025-01-10 piątek	Wartość energetyczna: 2401.64 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 81.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 346.71 g; W tym cukry: 96.64 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sól: 6.91 g; WW: 30.71 Por; : 14.69 %; : 57.75 %; Ener. z T: 30.66 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4817.82 mg;	Wartość energetyczna: 2206.86 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 324.88 g; W tym cukry: 86.16 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 6.18 g; WW: 29.13 Por; : 16.39 %; : 58.88 %; Ener. z T: 27.74 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4686.19 mg;	Wartość energetyczna: 2475.32 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 349.68 g; W tym cukry: 31.93 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 10.32 g; WW: 31.53 Por; : 19.26 %; : 56.51 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4822.63 mg;	Wartość energetyczna: 1552.86 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 206.29 g; W tym cukry: 31.93 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 6.08 g; WW: 16.94 Por; : 20.16 %; : 53.14 %; Ener. z T: 31.29 %; Ener. z Bł.: 4.84 %; K: 3921.05 mg;	Wartość energetyczna: 2272.23 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 339.34 g; W tym cukry: 92.20 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 6.19 g; WW: 31.37 Por; : 16.95 %; : 59.74 %; Ener. z T: 25.48 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3737.70 mg;	Wartość energetyczna: 2160.01 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 311.01 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 5.75 g; WW: 28.23 Por; : 16.93 %; : 57.59 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4535.69 mg;	Wartość energetyczna: 2048.58 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 315.56 g; W tym cukry: 88.56 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 7.43 g; WW: 28.55 Por; : 17.35 %; : 61.62 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4197.69 mg;	Wartość energetyczna: 2111.88 kcal; Białko ogółem: 67.77 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 307.07 g; W tym cukry: 76.10 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 3.70 g; WW: 28.17 Por; : 12.84 %; : 58.16 %; Ener. z T: 30.82 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4105.45 mg;	Wartość energetyczna: 2113.47 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 326.87 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 7.36 g; WW: 29.93 Por; : 17.85 %; : 61.87 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4102.08 mg;	Wartość energetyczna: 2099.90 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 330.99 g; W tym cukry: 88.70 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 8.03 g; WW: 29.63 Por; : 16.57 %; : 63.05 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 4348.19 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 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
2025-01-11 sobota Śniadanie	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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) 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 kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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	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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) 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 kielbasa 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
II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 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	
2025-01-11 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) * () 400 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) 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.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 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
2025-01-11 sobota 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Twarożek 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/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 ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzzoneka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 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
2025-01-11 sobota	Wartość energetyczna: 2365.35 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 332.71 g; W tym cukry: 94.54 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 10.31 g; WW: 30.20 Por; : 18.59 %; : 56.26 %; Ener. z T: 27.64 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3384.51 mg;	Wartość energetyczna: 2278.76 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 343.26 g; W tym cukry: 107.10 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 8.51 g; WW: 31.37 Por; : 18.89 %; : 60.25 %; Ener. z T: 23.47 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3935.05 mg;	Wartość energetyczna: 2582.20 kcal; Białko ogółem: 137.56 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 354.53 g; W tym cukry: 96.44 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 9.41 g; WW: 31.77 Por; : 21.31 %; : 54.92 %; Ener. z T: 26.57 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4472.91 mg;	Wartość energetyczna: 1849.22 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 244.94 g; W tym cukry: 45.96 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 9.43 g; WW: 20.94 Por; : 22.54 %; : 52.98 %; Ener. z T: 28.26 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 3658.09 mg;	Wartość energetyczna: 2347.76 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 349.74 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 7.87 g; WW: 32.05 Por; : 16.76 %; : 59.59 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3964.19 mg;	Wartość energetyczna: 2377.90 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 336.38 g; W tym cukry: 111.13 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 8.49 g; WW: 30.98 Por; : 18.73 %; : 56.58 %; Ener. z T: 26.36 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3540.93 mg;	Wartość energetyczna: 2046.17 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 333.11 g; W tym cukry: 100.93 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 6.58 g; WW: 30.65 Por; : 16.46 %; : 65.12 %; Ener. z T: 20.73 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3567.78 mg;	Wartość energetyczna: 2239.01 kcal; Białko ogółem: 88.06 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 335.14 g; W tym cukry: 96.97 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 6.04 g; WW: 31.63 Por; : 15.73 %; : 59.87 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3291.05 mg;	Wartość energetyczna: 2218.92 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 52.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 343.20 g; W tym cukry: 107.05 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 8.51 g; WW: 31.36 Por; : 19.39 %; : 61.87 %; Ener. z T: 21.42 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3933.05 mg;	Wartość energetyczna: 1912.27 kcal; Białko ogółem: 75.17 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 312.44 g; W tym cukry: 98.11 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 6.02 g; WW: 28.89 Por; : 15.72 %; : 65.36 %; Ener. z T: 21.61 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3523.15 mg;
2025-01-12 niedziela Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka ka 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.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka ka 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.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka ka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka ka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 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 ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka ka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Mus z jabłek () z/c 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka ka 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.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	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 Jabłko 150 g	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 Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka ka 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.) Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 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 Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 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	
2025-01-12 niedziela	II ŚN	Jabłko 150 g										
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 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
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.węł.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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 (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2348.46 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 292.48 g; W tym cukry: 72.21 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 8.03 g; WW: 26.47 Por; : 18.94 %; : 49.82 %; Ener. z T: 33.23 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4264.42 mg;	Wartość energetyczna: 2387.86 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 83.55 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; W tym cukry: 65.03 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 7.69 g; WW: 27.65 Por; : 19.69 %; : 50.54 %; Ener. z T: 31.49 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4427.88 mg;	Wartość energetyczna: 2647.70 kcal; Białko ogółem: 132.00 g; Tłuszcz: 101.96 g; Kw. tł. nasy.: 46.99 g; Węglowodany ogółem: 314.82 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 10.24 g; WW: 28.33 Por; : 19.94 %; : 47.56 %; Ener. z T: 34.66 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4620.13 mg;	Wartość energetyczna: 1754.16 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 209.42 g; W tym cukry: 37.51 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 6.94 g; WW: 17.60 Por; : 22.12 %; : 47.75 %; Ener. z T: 33.79 %; Ener. z Bł.: 3.90 %; K: 3651.46 mg;	Wartość energetyczna: 2471.95 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 327.98 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 7.35 g; WW: 30.25 Por; : 19.46 %; : 53.07 %; Ener. z T: 29.62 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4161.02 mg;	Wartość energetyczna: 2337.96 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 288.92 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 7.27 g; WW: 26.88 Por; : 19.97 %; : 49.43 %; Ener. z T: 31.94 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 4277.38 mg;	Wartość energetyczna: 2000.53 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 259.28 g; W tym cukry: 56.19 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 8.80 g; WW: 23.68 Por; : 20.09 %; : 51.84 %; Ener. z T: 29.93 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3972.24 mg;	Wartość energetyczna: 2164.15 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 277.57 g; W tym cukry: 56.12 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 5.31 g; WW: 25.76 Por; : 16.09 %; : 51.30 %; Ener. z T: 33.67 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3835.48 mg;	Wartość energetyczna: 2143.22 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 302.14 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 7.57 g; WW: 27.32 Por; : 19.13 %; : 56.39 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4437.86 mg;	Wartość energetyczna: 2015.08 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 245.43 g; W tym cukry: 56.05 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 8.62 g; WW: 22.22 Por; : 19.24 %; : 48.72 %; Ener. z T: 34.08 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3991.59 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 JEĆCZ - 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,