

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2025-02-10 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Marchew gotowana z olejem* 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ) Serek Fromage 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
		II ŚN			Słupki z warzyw () 150 g						
2025-02-10 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet drobiowy 100 g Sos majerankowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g Sos majerankowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kiwi 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-02-10 poniedziałek	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt									
	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Paszтет</p> <p>Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 80 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 80 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Tuszcz do smarowania (70%) 14 g</p> <p>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Ser żółty 60 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g</p> <p>Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Pomidor 100 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Pomidor 100 g</p>
PN	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<b>SOJ.</b>)</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<b>SOJ.</b>)</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<b>SOJ.</b>)</p>	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<b>SOJ.</b>)</p>	

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-02-10, poniedziałek	Wartość energetyczna: 2042.01 kcal; Białko ogółem: 65.68 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 349.11 g; W tym cukry: 127.49 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 9.73 g; WW: 32.47 Por; : 12.87 %; : 68.38 %; Ener. z T: 21.65 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 2908.95 mg;	Wartość energetyczna: 2265.57 kcal; Białko ogółem: 68.11 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 409.65 g; W tym cukry: 162.26 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 6.70 g; WW: 38.41 Por; : 12.02 %; : 72.33 %; Ener. z T: 18.72 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4054.71 mg;	Wartość energetyczna: 2327.98 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 402.78 g; W tym cukry: 136.09 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 8.68 g; WW: 37.39 Por; : 14.15 %; : 69.21 %; Ener. z T: 19.86 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3834.99 mg;	Wartość energetyczna: 1687.51 kcal; Białko ogółem: 71.54 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 248.77 g; W tym cukry: 48.04 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 9.43 g; WW: 21.03 Por; : 16.96 %; : 58.97 %; Ener. z T: 28.12 %; Ener. z Bł.: 4.45 %; K: 4042.12 mg;	Wartość energetyczna: 2441.77 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 424.81 g; W tym cukry: 157.79 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 6.68 g; WW: 40.12 Por; : 12.72 %; : 69.59 %; Ener. z T: 20.25 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4103.04 mg;	Wartość energetyczna: 2074.47 kcal; Białko ogółem: 66.15 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 362.12 g; W tym cukry: 131.23 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 6.31 g; WW: 34.30 Por; : 12.75 %; : 69.82 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3385.28 mg;	Wartość energetyczna: 2144.14 kcal; Białko ogółem: 72.22 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 350.25 g; W tym cukry: 119.03 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 5.50 g; WW: 32.40 Por; : 13.47 %; : 65.34 %; Ener. z T: 23.25 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3297.45 mg;	Wartość energetyczna: 2604.95 kcal; Białko ogółem: 68.04 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 46.89 g; Węglowodany ogółem: 430.72 g; W tym cukry: 193.54 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 5.28 g; WW: 40.53 Por; : 10.45 %; : 66.14 %; Ener. z T: 25.54 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3763.94 mg;	Wartość energetyczna: 2276.57 kcal; Białko ogółem: 50.98 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 413.94 g; W tym cukry: 186.62 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 3.11 g; WW: 39.49 Por; : 8.96 %; : 72.73 %; Ener. z T: 19.66 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3653.09 mg;	Wartość energetyczna: 2205.73 kcal; Białko ogółem: 68.05 g; Tłuszcz: 40.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 409.59 g; W tym cukry: 162.22 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 6.70 g; WW: 38.40 Por; : 12.34 %; : 74.28 %; Ener. z T: 16.53 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4052.71 mg;
2025-02-11, wtorek	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JE CZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ.</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JE CZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JE CZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa drobiowa- produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony 30 g Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ.</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa drobiowa- produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony 30 g Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ.</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ.</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JE CZ.</u> ) Mandarynka 1 szt
II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )						

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-02-11 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi z truskawkami* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml ( <u>MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-02-11 wtorek	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Mięks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,ś rednio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,ś rednio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2296.40 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 80.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 309.38 g; W tym cukry: 64.09 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 10.28 g; WW: 28.24 Por; : 16.84 %; : 53.89 %; Ener. z T: 31.61 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3912.45 mg;	Wartość energetyczna: 2197.42 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 305.40 g; W tym cukry: 57.40 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 9.41 g; WW: 28.34 Por; : 17.79 %; : 55.59 %; Ener. z T: 28.63 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3765.31 mg;	Wartość energetyczna: 2513.88 kcal; Białko ogółem: 127.53 g; Tłuszcz: 85.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 324.86 g; W tym cukry: 71.49 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 11.37 g; WW: 29.38 Por; : 20.29 %; : 51.69 %; Ener. z T: 30.54 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4638.10 mg;	Wartość energetyczna: 1672.72 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 201.16 g; W tym cukry: 32.47 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 8.97 g; WW: 17.32 Por; : 20.70 %; : 48.10 %; Ener. z T: 34.55 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 3331.99 mg;	Wartość energetyczna: 2326.02 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 331.78 g; W tym cukry: 86.69 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 8.43 g; WW: 31.06 Por; : 18.05 %; : 57.06 %; Ener. z T: 26.73 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4252.29 mg;	Wartość energetyczna: 2211.22 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 317.44 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 6.92 g; WW: 29.68 Por; : 17.89 %; : 57.42 %; Ener. z T: 26.10 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3656.56 mg;	Wartość energetyczna: 1926.53 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 283.40 g; W tym cukry: 49.62 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 6.58 g; WW: 26.05 Por; : 18.97 %; : 58.84 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3693.00 mg;	Wartość energetyczna: 1959.82 kcal; Białko ogółem: 64.02 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 308.95 g; W tym cukry: 69.73 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sól: 5.31 g; WW: 28.88 Por; : 13.07 %; : 63.06 %; Ener. z T: 24.47 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 1681.97 mg;	Wartość energetyczna: 1980.79 kcal; Białko ogółem: 74.84 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 263.29 g; W tym cukry: 48.29 g; Błonnik pok.: 16.28 g; Sól: 6.29 g; WW: 24.75 Por; : 15.11 %; : 53.17 %; Ener. z T: 32.84 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3449.09 mg;	Wartość energetyczna: 1982.25 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 283.48 g; W tym cukry: 59.89 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 9.85 g; WW: 25.94 Por; : 18.56 %; : 57.20 %; Ener. z T: 26.91 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3983.50 mg;

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-02-12 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Miiks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )	Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )
		Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )	Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )	Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Pomidor 80 g	Szynka od szwagra-szynka 14 g	Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )	Pomidor 80 g	Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )
		Ser topiony 60 g ( <u>MLE.</u> )	Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )	Pomidor 80 g	Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )	Salata zielona 20 g	Szynka od szwagra-szynka 14 g	Ser topiony 60 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )
		Pomidor 80 g	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 25 g	Pomidor 80 g
		Salata zielona 20 g	Pomidor 80 g		Mus z jabłek prażonych 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Salata zielona 20 g
		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Salata zielona 20 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )		Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )
		Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )			Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )		Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )
		Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )			Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Dżem 25 g 1 szt		Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )						
				Miiks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <u>MLE.</u> )						
				Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )						

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

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

**Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-02-12 środa	Wartość energetyczna: 2396.31 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 312.20 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 9.80 g; WW: 28.63 Por; : 16.21 %; : 52.11 %; Ener. z T: 32.68 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3077.45 mg;	Wartość energetyczna: 2292.16 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 333.72 g; W tym cukry: 70.01 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 5.65 g; WW: 30.79 Por; : 17.59 %; : 58.24 %; Ener. z T: 26.08 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3801.36 mg;	Wartość energetyczna: 2493.89 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 337.44 g; W tym cukry: 62.40 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 7.76 g; WW: 30.59 Por; : 18.90 %; : 54.12 %; Ener. z T: 29.13 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4018.36 mg;	Wartość energetyczna: 1762.71 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 239.53 g; W tym cukry: 28.01 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 6.33 g; WW: 20.73 Por; : 20.75 %; : 54.36 %; Ener. z T: 27.55 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 3467.30 mg;	Wartość energetyczna: 2606.07 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 386.03 g; W tym cukry: 116.81 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 5.64 g; WW: 36.26 Por; : 15.90 %; : 59.25 %; Ener. z T: 27.28 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3892.55 mg;	Wartość energetyczna: 2242.26 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 320.96 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 5.23 g; WW: 30.02 Por; : 17.83 %; : 57.26 %; Ener. z T: 26.43 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3650.86 mg;	Wartość energetyczna: 2074.90 kcal; Białko ogółem: 80.43 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 304.02 g; W tym cukry: 56.70 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 6.49 g; WW: 28.23 Por; : 15.51 %; : 58.61 %; Ener. z T: 27.52 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3365.04 mg;	Wartość energetyczna: 2482.40 kcal; Białko ogółem: 75.87 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 366.38 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 7.42 g; WW: 33.99 Por; : 12.23 %; : 59.04 %; Ener. z T: 30.38 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4400.55 mg;	Wartość energetyczna: 2242.23 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 310.47 g; W tym cukry: 59.72 g; Błonnik pok.: 14.99 g; Sól: 2.71 g; WW: 29.63 Por; : 15.23 %; : 55.39 %; Ener. z T: 29.79 %; Ener. z Bł.: 1.34 %; K: 3255.20 mg;	Wartość energetyczna: 2263.52 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 322.20 g; W tym cukry: 68.15 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 6.94 g; WW: 29.79 Por; : 17.76 %; : 56.94 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3650.74 mg;



Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej, 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE. może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tuszcz do smarowania (70%) 5 g Dżem 30 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )					

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-02-13 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* (bez glutenu) 100 g ( <u>SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> )	Mandarynka 150 g		Banan 1szt. 1 szt		Mus z jabłek prażonych 150 g		
	PD									

**Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2025-02-13 czwartek	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z ciecierzycy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Mliks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z ciecierzycy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z ciecierzycy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )				Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2251.03 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 342.62 g; W tym cukry: 95.61 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 9.02 g; WW: 31.34 Por; : 13.66 %; : 60.88 %; Ener. z T: 27.30 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3516.54 mg;	Wartość energetyczna: 2109.31 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 336.71 g; W tym cukry: 93.74 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 9.83 g; WW: 31.59 Por; : 15.29 %; : 63.85 %; Ener. z T: 22.61 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3350.57 mg;	Wartość energetyczna: 2278.97 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 323.70 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 12.24 g; WW: 29.83 Por; : 18.25 %; : 56.81 %; Ener. z T: 26.85 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3043.00 mg;	Wartość energetyczna: 1698.55 kcal; Białko ogółem: 68.05 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 240.93 g; W tym cukry: 42.02 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 8.48 g; WW: 20.55 Por; : 16.03 %; : 61.44 %; Ener. z T: 29.65 %; Ener. z Bł.: 4.37 %; K: 3144.65 mg;	Wartość energetyczna: 2267.34 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 348.26 g; W tym cukry: 81.93 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sól: 7.94 g; WW: 33.21 Por; : 15.72 %; : 61.44 %; Ener. z T: 23.90 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 2800.88 mg;	Wartość energetyczna: 2145.81 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 342.52 g; W tym cukry: 111.75 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 6.93 g; WW: 32.55 Por; : 15.47 %; : 63.85 %; Ener. z T: 21.45 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3158.32 mg;	Wartość energetyczna: 2059.04 kcal; Białko ogółem: 76.66 g; Tłuszcz: 42.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 347.35 g; W tym cukry: 117.45 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 5.84 g; WW: 32.95 Por; : 14.89 %; : 67.48 %; Ener. z T: 18.56 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2997.92 mg;	Wartość energetyczna: 2336.38 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; W tym cukry: 95.00 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 8.15 g; WW: 32.56 Por; : 13.58 %; : 60.49 %; Ener. z T: 27.61 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3342.54 mg;	Wartość energetyczna: 2094.55 kcal; Białko ogółem: 60.64 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 329.59 g; W tym cukry: 90.55 g; Błonnik pok.: 13.71 g; Sól: 7.21 g; WW: 31.76 Por; : 11.58 %; : 62.94 %; Ener. z T: 25.80 %; Ener. z Bł.: 1.31 %; K: 2825.60 mg;	Wartość energetyczna: 1966.78 kcal; Białko ogółem: 74.80 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 324.30 g; W tym cukry: 96.25 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 10.03 g; WW: 29.78 Por; : 15.21 %; : 65.96 %; Ener. z T: 22.56 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 2978.97 mg;	

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-02-14 piątek Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Młks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )						

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2025-02-14 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kotlety sojowe 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-02-14 piątek	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2475.26 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 87.70 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 345.47 g; W tym cukry: 93.54 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 8.06 g; WW: 31.59 Por; : 14.22 %; : 55.83 %; Ener. z T: 31.89 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3669.04 mg;	Wartość energetyczna: 2326.95 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 340.96 g; W tym cukry: 103.60 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 7.46 g; WW: 31.27 Por; : 14.50 %; : 58.61 %; Ener. z T: 29.60 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3930.18 mg;	Wartość energetyczna: 2649.78 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 94.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 358.04 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 12.02 g; WW: 32.24 Por; : 16.56 %; : 54.05 %; Ener. z T: 32.17 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4307.28 mg;	Wartość energetyczna: 1742.36 kcal; Białko ogółem: 78.73 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 211.10 g; W tym cukry: 35.71 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 9.79 g; WW: 17.99 Por; : 18.07 %; : 48.46 %; Ener. z T: 37.01 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 3172.63 mg;	Wartość energetyczna: 2333.85 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 353.72 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.66 g; WW: 32.98 Por; : 16.35 %; : 60.63 %; Ener. z T: 24.97 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3640.46 mg;	Wartość energetyczna: 2277.05 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 328.20 g; W tym cukry: 102.96 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 7.04 g; WW: 30.50 Por; : 14.67 %; : 57.65 %; Ener. z T: 30.02 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3779.68 mg;	Wartość energetyczna: 2203.49 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 333.06 g; W tym cukry: 115.76 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 6.56 g; WW: 30.96 Por; : 15.04 %; : 60.46 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3412.57 mg;	Wartość energetyczna: 2253.28 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 334.06 g; W tym cukry: 96.16 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 9.74 g; WW: 30.21 Por; : 14.49 %; : 59.30 %; Ener. z T: 28.19 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3192.52 mg;	Wartość energetyczna: 2249.52 kcal; Białko ogółem: 65.39 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 322.86 g; W tym cukry: 93.45 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 4.66 g; WW: 30.54 Por; : 11.63 %; : 57.41 %; Ener. z T: 32.14 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 3282.46 mg;	Wartość energetyczna: 2219.47 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; W tym cukry: 102.92 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 8.70 g; WW: 31.56 Por; : 14.88 %; : 61.92 %; Ener. z T: 26.10 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3816.40 mg;

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2025-02-15 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 150 g
		II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt						
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie* 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 150 g ( <u>SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ.</u> )	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			

**Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE**

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2025-02-15 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Marchew gotowana z olejem* 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
			Wartość energetyczna: 2451.91 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 357.56 g; W tym cukry: 99.61 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 10.24 g; WW: 32.80 Por.; : 14.75 %; : 58.33 %; Ener. z T: 28.95 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3485.91 mg;	Wartość energetyczna: 2432.41 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 377.02 g; W tym cukry: 125.77 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 8.40 g; WW: 35.09 Por.; : 17.34 %; : 62.00 %; Ener. z T: 22.76 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4264.48 mg;	Wartość energetyczna: 2777.30 kcal; Białko ogółem: 136.77 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 399.55 g; W tym cukry: 130.07 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 9.80 g; WW: 36.70 Por.; : 19.70 %; : 57.54 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4830.99 mg;	Wartość energetyczna: 1706.81 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 233.31 g; W tym cukry: 45.35 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 9.80 g; WW: 19.81 Por.; : 20.18 %; : 54.68 %; Ener. z T: 28.58 %; Ener. z Bł.: 4.08 %; K: 3469.94 mg;	Wartość energetyczna: 2377.80 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 363.53 g; W tym cukry: 96.02 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 7.61 g; WW: 34.13 Por.; : 15.88 %; : 61.15 %; Ener. z T: 24.96 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3776.89 mg;	Wartość energetyczna: 2441.06 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 363.62 g; W tym cukry: 119.63 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 8.58 g; WW: 34.26 Por.; : 17.71 %; : 59.58 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3870.36 mg;	Wartość energetyczna: 2056.15 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 38.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 358.57 g; W tym cukry: 132.58 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 6.49 g; WW: 33.69 Por.; : 15.43 %; : 69.76 %; Ener. z T: 16.81 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3684.43 mg;	Wartość energetyczna: 2650.14 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.71 g; Węglowodany ogółem: 388.04 g; W tym cukry: 125.36 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 7.48 g; WW: 35.88 Por.; : 13.93 %; : 58.57 %; Ener. z T: 29.58 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4123.14 mg;	Wartość energetyczna: 2337.88 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 353.93 g; W tym cukry: 116.01 g; Błonnik pok.: 18.37 g; Sól: 6.82 g; WW: 33.56 Por.; : 15.31 %; : 60.56 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3727.71 mg;	Wartość energetyczna: 2258.41 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 354.90 g; W tym cukry: 109.58 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 8.75 g; WW: 32.77 Por.; : 18.58 %; : 62.86 %; Ener. z T: 20.95 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4294.47 mg;



Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2025-02-16 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Wafle ryżowe 30 g
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )						

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-02-16 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 70 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mięks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )

**Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE**

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-02-16 niedziela	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2421.23 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 86.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 331.98 g; W tym cukry: 80.35 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 6.93 g; WW: 30.38 Por; : 14.92 %; : 54.84 %; Ener. z T: 32.01 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4062.10 mg;	Wartość energetyczna: 2391.05 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 335.96 g; W tym cukry: 83.91 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 6.67 g; WW: 30.81 Por; : 17.55 %; : 56.20 %; Ener. z T: 28.31 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4484.92 mg;	Wartość energetyczna: 2577.01 kcal; Białko ogółem: 120.33 g; Tłuszcz: 82.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 352.83 g; W tym cukry: 84.92 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 9.54 g; WW: 32.03 Por; : 18.68 %; : 54.77 %; Ener. z T: 28.91 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4635.42 mg;	Wartość energetyczna: 1591.42 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 198.97 g; W tym cukry: 28.44 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 8.52 g; WW: 17.10 Por; : 23.13 %; : 50.01 %; Ener. z T: 30.35 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 3481.65 mg;	Wartość energetyczna: 2381.80 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 353.60 g; W tym cukry: 101.89 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 6.90 g; WW: 33.26 Por; : 18.03 %; : 59.38 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4246.02 mg;	Wartość energetyczna: 2352.90 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 324.82 g; W tym cukry: 83.17 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 6.20 g; WW: 30.37 Por; : 17.80 %; : 55.22 %; Ener. z T: 28.52 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4292.67 mg;	Wartość energetyczna: 2052.71 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 315.43 g; W tym cukry: 111.81 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 7.45 g; WW: 29.11 Por; : 16.62 %; : 61.47 %; Ener. z T: 23.73 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3688.32 mg;	Wartość energetyczna: 2404.15 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 339.72 g; W tym cukry: 79.59 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 5.80 g; WW: 30.73 Por; : 15.86 %; : 56.52 %; Ener. z T: 29.08 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3736.94 mg;	Wartość energetyczna: 2086.59 kcal; Białko ogółem: 72.29 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 296.20 g; W tym cukry: 64.74 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 5.88 g; WW: 27.69 Por; : 13.86 %; : 56.78 %; Ener. z T: 30.81 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3686.33 mg;	Wartość energetyczna: 2232.53 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 352.42 g; W tym cukry: 100.28 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 6.59 g; WW: 32.70 Por; : 17.85 %; : 63.14 %; Ener. z T: 21.74 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4108.17 mg;

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2025-02-10 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
		II ŚN			Słupki z warzyw () 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos majerankowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos majerankowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
PD	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wafle ryżowe 30 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			Chleb razowy pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> )

**Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE**

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2025-02-10 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2007.69 kcal; Białko ogółem: 45.64 g; Tłuszcz: 30.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 401.73 g; W tym cukry: 176.13 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 4.20 g; WW: 37.53 Por; : 9.09 %; : 80.04 %; Ener. z T: 13.81 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3017.60 mg;	Wartość energetyczna: 2092.87 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 35.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 414.29 g; W tym cukry: 163.18 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 4.23 g; WW: 38.62 Por; : 8.23 %; : 79.18 %; Ener. z T: 15.35 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3434.63 mg;	Wartość energetyczna: 2071.14 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; W tym cukry: 102.17 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 5.04 g; WW: 30.64 Por; : 13.60 %; : 64.28 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3236.78 mg;	Wartość energetyczna: 1656.53 kcal; Białko ogółem: 71.86 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 250.14 g; W tym cukry: 49.15 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 8.89 g; WW: 21.07 Por; : 17.35 %; : 60.40 %; Ener. z T: 26.62 %; Ener. z Bł.: 4.62 %; K: 3861.33 mg;	Wartość energetyczna: 2048.37 kcal; Białko ogółem: 66.30 g; Tłuszcz: 46.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 356.68 g; W tym cukry: 115.07 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 6.64 g; WW: 33.27 Por; : 12.95 %; : 69.65 %; Ener. z T: 20.55 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3519.91 mg;	
2025-02-11 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u></b> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )
II ŚN				Mandarynka 150 g		

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-02-11 wtorek

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycy bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
Obiad	Jarzynowa z zacierką *dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pyzy ziemniaczane* 250 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pyzy ziemniaczane* 250 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wykwinina z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <b>MLE.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2025-02-11 wtorek	Kolejca	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g
		PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1847.47 kcal; Białko ogółem: 48.93 g; Tłuszcz: 43.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 323.51 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 6.26 g; WW: 29.98 Por; : 10.59 %; : 70.04 %; Ener. z T: 21.03 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 1961.49 mg;	Wartość energetyczna: 1801.04 kcal; Białko ogółem: 49.96 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 299.53 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 8.28 g; WW: 27.85 Por; : 11.10 %; : 66.52 %; Ener. z T: 24.22 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 1936.49 mg;	Wartość energetyczna: 1912.27 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 270.00 g; W tym cukry: 50.09 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 9.32 g; WW: 24.42 Por; : 19.20 %; : 56.48 %; Ener. z T: 27.37 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3843.50 mg;	Wartość energetyczna: 1658.51 kcal; Białko ogółem: 81.60 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 201.07 g; W tym cukry: 35.93 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 8.89 g; WW: 16.98 Por; : 19.68 %; : 48.49 %; Ener. z T: 35.71 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 3403.45 mg;	Wartość energetyczna: 2185.67 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 303.77 g; W tym cukry: 57.50 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 9.46 g; WW: 28.02 Por; : 17.76 %; : 55.59 %; Ener. z T: 28.81 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3807.06 mg;



Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2025-02-12 środa	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2025-02-12 środa	Obiad	Ziemiaczana * () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JECZ,</u></b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JECZ,</u></b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Kasza bulgur 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemiaczana * () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JECZ,</u></b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skeyr 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )
2025-02-12 środa	Kolejacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pasta warzywna* 60 g ( <b><u>SEL,</u></b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pasta warzywna* 60 g ( <b><u>SEL,</u></b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b><u>RYB, SEL,</u></b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b><u>RYB, SEL,</u></b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b><u>RYB, SEL,</u></b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
PN						

*Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE*

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2025-02-12 środa	Wartość energetyczna: 1725.97 kcal; Białko ogółem: 46.30 g; Tłuszcz: 39.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 305.39 g; W tym cukry: 65.10 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 4.97 g; WW: 27.87 Por; : 10.73 %; : 70.78 %; Ener. z T: 20.79 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 2916.13 mg;	Wartość energetyczna: 1823.21 kcal; Białko ogółem: 46.39 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 305.48 g; W tym cukry: 65.18 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 4.97 g; WW: 27.88 Por; : 10.18 %; : 67.02 %; Ener. z T: 24.98 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 2919.38 mg;	Wartość energetyczna: 2040.36 kcal; Białko ogółem: 79.90 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 287.92 g; W tym cukry: 64.70 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 5.55 g; WW: 26.64 Por; : 15.66 %; : 56.44 %; Ener. z T: 29.43 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3386.91 mg;	Wartość energetyczna: 1785.92 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 260.32 g; W tym cukry: 46.38 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 5.97 g; WW: 22.42 Por; : 16.80 %; : 58.31 %; Ener. z T: 27.94 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 3648.27 mg;	Wartość energetyczna: 2292.16 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 333.72 g; W tym cukry: 70.01 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 5.65 g; WW: 30.79 Por; : 17.59 %; : 58.24 %; Ener. z T: 26.08 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3801.36 mg;

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )
		Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )	Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g	Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g
		Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g	Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )
		Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )
		Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców
		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )
		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )	Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidor 80 g
		Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )		Salata zielona 20 g
		Miód 30 g	Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )
					Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )
					Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )	
				Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g	
				Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2025-02-13 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g
		Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 150 g	Banan 1szt. 1 szt	
PD					

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2025-02-13 czwartek	Kolejacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )		
	Wartość energetyczna: 1835.73 kcal; Białko ogółem: 48.36 g; Tłuszcz: 28.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 357.40 g; W tym cukry: 106.85 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 4.40 g; WW: 33.21 Por; : 10.54 %; : 77.88 %; Ener. z T: 13.86 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 2868.51 mg;	Wartość energetyczna: 1880.47 kcal; Białko ogółem: 51.03 g; Tłuszcz: 40.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 342.16 g; W tym cukry: 91.06 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 7.27 g; WW: 31.88 Por; : 10.85 %; : 72.78 %; Ener. z T: 19.17 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3116.70 mg;	Wartość energetyczna: 1859.22 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 43.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 295.84 g; W tym cukry: 87.57 g; Błonnik pok.: 15.80 g; Sól: 9.02 g; WW: 28.19 Por; : 16.79 %; : 63.65 %; Ener. z T: 20.95 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 2934.22 mg;	Wartość energetyczna: 1435.36 kcal; Białko ogółem: 72.25 g; Tłuszcz: 36.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 213.55 g; W tym cukry: 37.85 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 9.65 g; WW: 18.59 Por; : 20.14 %; : 59.51 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 2767.33 mg;	Wartość energetyczna: 2109.31 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 336.71 g; W tym cukry: 93.74 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 9.83 g; WW: 31.59 Por; : 15.29 %; : 63.85 %; Ener. z T: 22.61 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3350.57 mg;	

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-02-14 piątek

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JE CZ.</b> ) Knedle z włoszczyzną (*) 250 g ( <b>SEL.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JE CZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JE CZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JE CZ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml



Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2025-02-14 piątek	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b><u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u></b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b><u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u></b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b><u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u></b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b><u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u></b> )
		Wartość energetyczna: 1998.70 kcal; Białko ogółem: 56.21 g; Tłuszcz: 44.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 360.37 g; W tym cukry: 96.80 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 7.18 g; WW: 33.07 Por; : 11.25 %; : 72.12 %; Ener. z T: 19.90 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 2973.75 mg;	Wartość energetyczna: 2030.68 kcal; Białko ogółem: 40.77 g; Tłuszcz: 43.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 386.42 g; W tym cukry: 106.24 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 5.39 g; WW: 35.66 Por; : 8.03 %; : 76.12 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3041.11 mg;	Wartość energetyczna: 2038.92 kcal; Białko ogółem: 68.05 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 311.42 g; W tym cukry: 115.55 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 5.22 g; WW: 28.84 Por; : 13.35 %; : 61.10 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3403.95 mg;	Wartość energetyczna: 1739.73 kcal; Białko ogółem: 68.99 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 219.41 g; W tym cukry: 48.84 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 9.65 g; WW: 18.89 Por; : 15.86 %; : 50.45 %; Ener. z T: 37.02 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 2671.64 mg;	Wartość energetyczna: 2322.63 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 340.18 g; W tym cukry: 103.33 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 7.46 g; WW: 31.22 Por; : 14.46 %; : 58.59 %; Ener. z T: 29.64 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3894.00 mg;

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2025-02-15 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
		II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PD	Chrupki kukurydziane 20 g		Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ.</u> )	Chrupki kukurydziane 20 g	Serek ziamisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2025-02-15 sobota	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
			Wartość energetyczna: 1825.26 kcal; Białko ogółem: 45.44 g; Tłuszcz: 36.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 343.26 g; W tym cukry: 101.14 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 4.93 g; WW: 31.36 Por; : 9.96 %; : 75.23 %; Ener. z T: 18.11 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3772.02 mg;	Wartość energetyczna: 1884.61 kcal; Białko ogółem: 45.64 g; Tłuszcz: 42.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 345.97 g; W tym cukry: 103.13 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 4.94 g; WW: 31.54 Por; : 9.69 %; : 73.43 %; Ener. z T: 20.20 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4004.85 mg;	Wartość energetyczna: 2103.81 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 355.83 g; W tym cukry: 115.51 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 7.25 g; WW: 32.82 Por; : 14.92 %; : 67.65 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4079.87 mg;	Wartość energetyczna: 1628.43 kcal; Białko ogółem: 66.75 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 246.79 g; W tym cukry: 48.32 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 6.86 g; WW: 21.19 Por; : 16.40 %; : 60.62 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 4.31 %; K: 3671.51 mg;	Wartość energetyczna: 2360.09 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 354.29 g; W tym cukry: 105.15 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 8.91 g; WW: 32.87 Por; : 18.38 %; : 60.05 %; Ener. z T: 23.64 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3927.18 mg;

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2025-02-16 niedziela Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Miód 60 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Miód 60 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzycza bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa	
2025-02-16 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab gotowany 50 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab gotowany 60 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jabłko 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )
		Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 30 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 30 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z dodatkami surowców połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Cukrzyca bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2025-02-16 niedziela	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2206.03 kcal; Białko ogółem: 62.73 g; Tłuszcz: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 400.34 g; W tym cukry: 106.90 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 4.32 g; WW: 37.30 Por; : 11.37 %; : 72.59 %; Ener. z T: 18.99 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3491.75 mg;	Wartość energetyczna: 2266.82 kcal; Białko ogółem: 62.66 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 408.31 g; W tym cukry: 125.56 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 6.21 g; WW: 38.07 Por; : 11.06 %; : 72.05 %; Ener. z T: 19.94 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3432.10 mg;	Wartość energetyczna: 2062.51 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 319.81 g; W tym cukry: 85.49 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 9.54 g; WW: 29.17 Por; : 16.53 %; : 62.02 %; Ener. z T: 24.47 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3902.97 mg;	Wartość energetyczna: 1479.42 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 43.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 209.82 g; W tym cukry: 31.74 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 9.56 g; WW: 18.10 Por; : 21.31 %; : 56.73 %; Ener. z T: 26.16 %; Ener. z Bł.: 4.00 %; K: 3156.69 mg;	Wartość energetyczna: 2363.77 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 337.41 g; W tym cukry: 83.44 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 6.88 g; WW: 31.11 Por; : 17.77 %; : 57.10 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4443.17 mg;

## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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