

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Bezmleczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Twarożek na słodko 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,)							
Obiad	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Kalań gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószane () 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE,) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Kalań gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószane () 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószane () 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószane () 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószane () 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ,) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (SEL,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószane () 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-03-03 poniedziałek	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka ,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka ,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka ,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka ,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 20 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową-wędzon a,parzona 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzosk winia 100g (tubka) 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzosk winia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2354.13 kcal; Białko ogółem: 73.29 g; Tłuszcz: 86.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 333.26 g; W tym cukry: 89.25 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 6.72 g; WW: 30.24 Por; : 12.45 %; : 56.63 %; Ener. z T: 32.96 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3892.40 mg;	Wartość energetyczna: 2117.75 kcal; Białko ogółem: 78.28 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 335.61 g; W tym cukry: 98.70 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 7.54 g; WW: 30.79 Por; : 14.79 %; : 63.39 %; Ener. z T: 24.11 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4136.31 mg;	Wartość energetyczna: 2329.74 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 352.70 g; W tym cukry: 103.41 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 33.14 g; WW: 20.89 Por; : 15.82 %; : 48.42 %; Ener. z T: 39.17 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 3151.79 mg;	Wartość energetyczna: 1992.96 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz: 86.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 241.27 g; W tym cukry: 34.09 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 7.59 g; WW: 20.89 Por; : 15.82 %; : 48.42 %; Ener. z T: 39.17 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 3151.79 mg;	Wartość energetyczna: 2026.74 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 323.52 g; W tym cukry: 98.57 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 6.90 g; WW: 30.09 Por; : 16.71 %; : 63.85 %; Ener. z T: 21.35 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3985.81 mg;	Wartość energetyczna: 1898.02 kcal; Białko ogółem: 74.09 g; Tłuszcz: 38.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 326.52 g; W tym cukry: 98.20 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 6.85 g; WW: 30.45 Por; : 15.61 %; : 68.81 %; Ener. z T: 18.44 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3719.84 mg;	Wartość energetyczna: 2534.92 kcal; Białko ogółem: 72.96 g; Tłuszcz: 75.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 405.96 g; W tym cukry: 113.82 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 20.16 g; WW: 29.83 Por; : 12.74 %; : 61.26 %; Ener. z T: 27.02 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4088.21 mg;	Wartość energetyczna: 2081.84 kcal; Białko ogółem: 66.29 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 318.84 g; W tym cukry: 98.57 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 4.78 g; WW: 29.83 Por; : 12.74 %; : 61.26 %; Ener. z T: 27.02 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3873.01 mg;	Wartość energetyczna: 1966.28 kcal; Białko ogółem: 69.25 g; Tłuszcz: 41.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 341.75 g; W tym cukry: 91.92 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 6.96 g; WW: 31.26 Por; : 14.09 %; : 69.52 %; Ener. z T: 19.07 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3873.01 mg;	Wartość energetyczna: 1799.81 kcal; Białko ogółem: 63.73 g; Tłuszcz: 44.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 296.78 g; W tym cukry: 105.88 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 6.28 g; WW: 27.71 Por; : 14.16 %; : 65.96 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3634.01 mg;

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g
	II ŚN					Mandarynka 150 g					
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynam duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynam duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynam duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynam duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynam duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynam duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynam duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dynam duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynam duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy (bez glutenu)* 50 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynam duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynam duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>)

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-03-04 wtorek	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona , parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2197.11 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 326.96 g; W tym cukry: 84.47 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 8.82 g; WW: 29.82 Por; : 17.34 %; : 59.52 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3625.47 mg;	Wartość energetyczna: 2131.91 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 332.20 g; W tym cukry: 85.94 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 7.01 g; WW: 30.44 Por; : 17.53 %; : 62.33 %; Ener. z T: 22.25 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3782.56 mg;	Wartość energetyczna: 2472.73 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 355.29 g; W tym cukry: 83.72 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 8.32 g; WW: 32.57 Por; : 19.57 %; : 57.47 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4023.04 mg;	Wartość energetyczna: 1518.29 kcal; Białko ogółem: 80.18 g; Tłuszcz: 40.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 220.44 g; W tym cukry: 39.27 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 11.49 g; WW: 18.68 Por; : 21.12 %; : 58.07 %; Ener. z T: 24.29 %; Ener. z Bł.: 4.30 %; K: 3391.90 mg;	Wartość energetyczna: 2109.25 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 316.20 g; W tym cukry: 85.62 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 7.15 g; WW: 29.34 Por; : 18.38 %; : 59.96 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3632.06 mg;	Wartość energetyczna: 1959.67 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 304.21 g; W tym cukry: 79.27 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 6.40 g; WW: 28.01 Por; : 19.50 %; : 62.09 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3478.11 mg;	Wartość energetyczna: 2204.56 kcal; Białko ogółem: 67.51 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 39.96 g; Węglowodany ogółem: 335.30 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 4.13 g; WW: 30.56 Por; : 12.25 %; : 60.84 %; Ener. z T: 28.56 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3559.66 mg;	Wartość energetyczna: 1942.97 kcal; Białko ogółem: 69.72 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 290.69 g; W tym cukry: 75.68 g; Błonnik pok.: 16.50 g; Sól: 4.56 g; WW: 27.24 Por; : 14.35 %; : 59.84 %; Ener. z T: 26.20 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 2831.63 mg;	Wartość energetyczna: 2072.07 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 46.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 332.14 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 7.01 g; WW: 30.43 Por; : 18.03 %; : 64.12 %; Ener. z T: 20.03 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3780.56 mg;	Wartość energetyczna: 1841.65 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 43.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 284.26 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 6.07 g; WW: 26.10 Por; : 18.94 %; : 61.74 %; Ener. z T: 21.09 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3433.31 mg;	

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-03-05 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kief.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN					Słupki z warzyw () 70 g					
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos koperkowy * (bez glutenu) 50 ml (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)			Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-03-05 środa	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 60 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Pomarańcza 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2448.54 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 383.10 g; W tym cukry: 144.97 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 4.95 g; WW: 35.22 Por; : 13.03 %; : 62.59 %; Ener. z T: 26.71 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3632.29 mg;	Wartość energetyczna: 2456.09 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 381.19 g; W tym cukry: 142.41 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 4.79 g; WW: 35.30 Por; : 13.47 %; : 62.08 %; Ener. z T: 26.81 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3843.34 mg;	Wartość energetyczna: 2692.77 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 42.66 g; Węglowodany ogółem: 409.72 g; W tym cukry: 147.58 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 6.40 g; WW: 37.39 Por; : 15.00 %; : 60.86 %; Ener. z T: 26.84 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4157.71 mg;	Wartość energetyczna: 1707.72 kcal; Białko ogółem: 73.81 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 267.50 g; W tym cukry: 63.98 g; Błonnik pok.: 42.22 g; Sól: 4.87 g; WW: 22.49 Por; : 17.29 %; : 62.66 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 4.95 %; K: 4632.07 mg;	Wartość energetyczna: 2496.74 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 388.40 g; W tym cukry: 145.93 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 4.19 g; WW: 36.30 Por; : 13.48 %; : 62.23 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3644.09 mg;	Wartość energetyczna: 1974.68 kcal; Białko ogółem: 66.66 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 322.08 g; W tym cukry: 102.56 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 4.95 g; WW: 29.54 Por; : 13.50 %; : 65.24 %; Ener. z T: 23.55 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3585.43 mg;	Wartość energetyczna: 2596.22 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 46.88 g; Węglowodany ogółem: 386.28 g; W tym cukry: 132.67 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 6.78 g; WW: 35.73 Por; : 14.49 %; : 59.51 %; Ener. z T: 28.03 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3606.39 mg;	Wartość energetyczna: 2275.40 kcal; Białko ogółem: 70.33 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 342.55 g; W tym cukry: 120.15 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 3.01 g; WW: 31.94 Por; : 12.36 %; : 60.22 %; Ener. z T: 29.08 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4250.73 mg;	Wartość energetyczna: 2243.46 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 360.57 g; W tym cukry: 125.45 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 5.38 g; WW: 33.18 Por; : 14.37 %; : 64.29 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3643.34 mg;	Wartość energetyczna: 2033.55 kcal; Białko ogółem: 70.48 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 340.20 g; W tym cukry: 136.89 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 6.48 g; WW: 31.10 Por; : 13.86 %; : 66.92 %; Ener. z T: 21.72 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 4387.19 mg;

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-03-06 czwartek Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu i cebuli 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)					

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,) Gołąbek siekany z mięsa wp 250 g (JAJ,) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 440 g (SEL,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto (br.) z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g jabłka z olejem () b/c 200 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,) Risotto wegetariańskie* 350 g (SEL,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL,) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Mięś tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona , parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 60 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-03-06 czwartek	Wartość energetyczna: 2095.32 kcal; Białko ogółem: 77.41 g; Tłuszcz: 75.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 284.09 g; W tym cukry: 94.83 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.96 g; WW: 25.95 Por.; : 14.78 %; : 54.23 %; Ener. z T: 32.55 %; Ener. z Bł: 2.36 %; K: 3420.22 mg;	Wartość energetyczna: 2360.64 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 360.24 g; W tym cukry: 98.82 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 5.69 g; WW: 33.33 Por.; : 13.57 %; : 61.04 %; Ener. z T: 27.17 %; Ener. z Bł: 2.32 %; K: 3883.93 mg;	Wartość energetyczna: 2719.11 kcal; Białko ogółem: 116.10 g; Tłuszcz: 94.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 366.39 g; W tym cukry: 60.03 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 9.22 g; WW: 33.06 Por.; : 17.08 %; : 53.90 %; Ener. z T: 31.33 %; Ener. z Bł: 2.67 %; K: 4293.86 mg;	Wartość energetyczna: 1970.16 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 280.79 g; W tym cukry: 40.54 g; Błonnik pok.: 48.82 g; Sól: 10.73 g; WW: 23.25 Por.; : 16.80 %; : 57.01 %; Ener. z T: 31.21 %; Ener. z Bł: 4.96 %; K: 4032.10 mg;	Wartość energetyczna: 2337.98 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 344.25 g; W tym cukry: 98.50 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 5.82 g; WW: 32.23 Por.; : 14.30 %; : 58.90 %; Ener. z T: 28.16 %; Ener. z Bł: 1.90 %; K: 3733.43 mg;	Wartość energetyczna: 2324.41 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 339.21 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 6.43 g; WW: 31.63 Por.; : 14.19 %; : 58.37 %; Ener. z T: 28.97 %; Ener. z Bł: 1.94 %; K: 3556.43 mg;	Wartość energetyczna: 2208.62 kcal; Białko ogółem: 62.73 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 367.50 g; W tym cukry: 104.33 g; Błonnik pok.: 39.56 g; Sól: 6.64 g; WW: 32.91 Por.; : 11.36 %; : 66.56 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł: 3.58 %; K: 3633.55 mg;	Wartość energetyczna: 2356.26 kcal; Białko ogółem: 65.92 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 351.74 g; W tym cukry: 96.25 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sól: 3.75 g; WW: 33.27 Por.; : 11.19 %; : 59.71 %; Ener. z T: 29.72 %; Ener. z Bł: 1.63 %; K: 3547.57 mg;	Wartość energetyczna: 2228.80 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 360.19 g; W tym cukry: 98.77 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 5.69 g; WW: 33.32 Por.; : 14.37 %; : 64.64 %; Ener. z T: 26.89 %; Ener. z Bł: 2.46 %; K: 3881.93 mg;	Wartość energetyczna: 2323.09 kcal; Białko ogółem: 81.24 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 356.08 g; W tym cukry: 92.19 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 7.47 g; WW: 32.81 Por.; : 13.99 %; : 61.31 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł: 2.38 %; K: 3706.93 mg;
2025-03-07 piątek Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 1 szt Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-03-07 piątek	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)					
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>RYB,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>RYB,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g				Wafle ryżowe 30 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-03-07 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.)
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)					Deser sójowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)			Deser sójowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)
		Wartość energetyczna: 2397.73 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 345.72 g; W tym cukry: 95.35 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 6.54 g; WW: 30.78 Por; : 14.71 %; : 57.67 %; Ener. z T: 30.56 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4761.70 mg;	Wartość energetyczna: 2206.86 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 324.88 g; W tym cukry: 86.16 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 6.18 g; WW: 29.13 Por; : 16.39 %; : 58.88 %; Ener. z T: 27.74 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4686.19 mg;	Wartość energetyczna: 2471.41 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 348.69 g; W tym cukry: 84.64 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 9.95 g; WW: 31.60 Por; : 19.29 %; : 56.44 %; Ener. z T: 26.77 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4766.51 mg;	Wartość energetyczna: 1552.86 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 206.29 g; W tym cukry: 31.93 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 6.08 g; WW: 16.94 Por; : 20.16 %; : 53.14 %; Ener. z T: 31.29 %; Ener. z Bł.: 4.84 %; K: 3921.05 mg;	Wartość energetyczna: 2160.01 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 311.01 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 5.75 g; WW: 28.23 Por; : 16.93 %; : 57.59 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4535.69 mg;	Wartość energetyczna: 2048.58 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 315.56 g; W tym cukry: 88.56 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 7.43 g; WW: 28.55 Por; : 17.35 %; : 61.62 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4197.69 mg;	Wartość energetyczna: 2280.69 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 330.82 g; W tym cukry: 84.71 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 5.70 g; WW: 29.14 Por; : 16.22 %; : 58.02 %; Ener. z T: 28.07 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 4071.39 mg;	Wartość energetyczna: 2111.88 kcal; Białko ogółem: 67.77 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 307.07 g; W tym cukry: 76.10 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 3.70 g; WW: 28.17 Por; : 12.84 %; : 58.16 %; Ener. z T: 30.82 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4105.45 mg;	Wartość energetyczna: 2113.47 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 326.87 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 7.36 g; WW: 29.93 Por; : 17.85 %; : 61.87 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4102.08 mg;	Wartość energetyczna: 2099.90 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 330.99 g; W tym cukry: 88.70 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 8.03 g; WW: 29.63 Por; : 16.57 %; : 63.05 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 4348.19 mg;

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
	II ŚN						Kiwi 1 szt 1 szt				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 100 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem i śmiet na sldko* 200 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy-dieta (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)					Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)			Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-03-08 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona , parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2371.92 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 333.51 g; W tym cukry: 94.55 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 10.04 g; WW: 30.33 Por; : 18.93 %; : 56.24 %; Ener. z T: 27.29 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3384.51 mg;	Wartość energetyczna: 2285.33 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; W tym cukry: 107.11 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 8.24 g; WW: 31.50 Por; : 19.24 %; : 60.22 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3935.05 mg;	Wartość energetyczna: 2588.77 kcal; Białko ogółem: 139.88 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 355.34 g; W tym cukry: 96.45 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 9.14 g; WW: 31.90 Por; : 21.61 %; : 54.90 %; Ener. z T: 26.25 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4472.91 mg;	Wartość energetyczna: 1906.34 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 240.58 g; W tym cukry: 29.57 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 9.47 g; WW: 20.36 Por; : 23.21 %; : 50.48 %; Ener. z T: 30.09 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 3761.09 mg;	Wartość energetyczna: 2384.47 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g; W tym cukry: 111.14 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 8.22 g; WW: 31.11 Por; : 19.07 %; : 56.56 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3540.93 mg;	Wartość energetyczna: 2052.75 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 333.92 g; W tym cukry: 100.93 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 6.31 g; WW: 30.78 Por; : 16.86 %; : 65.07 %; Ener. z T: 20.35 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3567.78 mg;	Wartość energetyczna: 2473.16 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 362.40 g; W tym cukry: 105.09 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 5.59 g; WW: 33.41 Por; : 16.18 %; : 58.61 %; Ener. z T: 26.19 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 2556.74 mg;	Wartość energetyczna: 2245.58 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 335.94 g; W tym cukry: 96.98 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 5.77 g; WW: 31.76 Por; : 16.10 %; : 59.84 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3291.05 mg;	Wartość energetyczna: 2225.49 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 344.01 g; W tym cukry: 107.06 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 8.24 g; WW: 31.50 Por; : 19.75 %; : 61.83 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3933.05 mg;	Wartość energetyczna: 1879.74 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 302.88 g; W tym cukry: 89.95 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 5.72 g; WW: 27.66 Por; : 16.61 %; : 64.45 %; Ener. z T: 21.92 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3722.75 mg;

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 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 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
	II ŚN						Jabłko 150 g				
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem *-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ,</u>) Surówka Colesław () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
P.D	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb bezglutenowy 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2348.66 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 292.37 g; W tym cukry: 71.87 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.02 g; WW: 26.46 Por; : 18.97 %; : 49.79 %; Ener. z T: 33.23 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4239.36 mg;	Wartość energetyczna: 2388.06 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 83.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 301.57 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 7.69 g; WW: 27.63 Por; : 19.72 %; : 50.51 %; Ener. z T: 31.49 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4402.82 mg;	Wartość energetyczna: 2647.90 kcal; Białko ogółem: 132.19 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 46.98 g; Węglowodany ogółem: 314.71 g; W tym cukry: 65.43 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 10.23 g; WW: 28.31 Por; : 19.97 %; : 47.54 %; Ener. z T: 34.66 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4595.07 mg;	Wartość energetyczna: 1762.35 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 207.41 g; W tym cukry: 37.17 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 9.04 g; WW: 17.58 Por; : 22.49 %; : 47.08 %; Ener. z T: 34.41 %; Ener. z Bł.: 3.70 %; K: 3626.40 mg;	Wartość energetyczna: 2338.16 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 288.81 g; W tym cukry: 64.05 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 7.27 g; WW: 26.86 Por; : 20.00 %; : 49.41 %; Ener. z T: 31.94 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4252.32 mg;	Wartość energetyczna: 2004.85 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 258.81 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 8.05 g; WW: 23.67 Por; : 20.88 %; : 51.64 %; Ener. z T: 29.42 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3947.18 mg;	Wartość energetyczna: 2515.49 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 41.62 g; Węglowodany ogółem: 363.08 g; W tym cukry: 113.81 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 5.79 g; WW: 32.49 Por; : 15.51 %; : 57.74 %; Ener. z T: 28.59 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3677.49 mg;	Wartość energetyczna: 2168.47 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 277.10 g; W tym cukry: 56.29 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 4.56 g; WW: 25.75 Por; : 16.83 %; : 51.11 %; Ener. z T: 33.19 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3810.42 mg;	Wartość energetyczna: 2143.41 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 302.03 g; W tym cukry: 73.54 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 7.56 g; WW: 27.30 Por; : 19.16 %; : 56.36 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4412.80 mg;	Wartość energetyczna: 2019.40 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 244.96 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 7.88 g; WW: 22.21 Por; : 20.03 %; : 48.52 %; Ener. z T: 33.57 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3966.53 mg;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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