

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadanej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadanej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadanej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadanej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadanej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadanej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN					Stupki z warzyw () 150 g				

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-10 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos majerankowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos majerankowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Kiwi 1 szt 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-10 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>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 Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ.</u> <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-10 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.: 2.33 %; 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: 1664.31 kcal; Białko ogółem: 71.73 g; Tłuszcz: 52.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.30 g; Węglowodany ogółem: 242.80 g; W tym cukry: 39.25 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 9.38 g; WW: 20.29 Por; : 17.24 %; : 58.35 %; Ener. z T: 28.64 %; Ener. z Bł.: 4.73 %; K: 4297.32 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 %; : 65.34 %; 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;
2025-03-11 wtorek Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce 30 g (SOJ.) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce 30 g (SOJ.) Mandarynka 1 szt 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa drobiowa- produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 30 g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa drobiowa- produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 1 szt

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-11 wtorek	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					
	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 () 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>) 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 tłuszczem i 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 makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>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 glutenu)* 50 ml (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 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 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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</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>)		

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-11 wtorek	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, 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-pszenney 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, 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-pszenney 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, 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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, 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 Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzo wy,średnio rozdrobniony,parz ony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzo wy,średnio rozdrobniony,parz ony 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-pszenney 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, 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 warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)				Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2289.05 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 308.96 g; W tym cukry: 73.59 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 11.19 g; WW: 28.23 Por; : 16.93 %; : 53.99 %; Ener. z T: 31.39 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3916.20 mg;	Wartość energetyczna: 2203.42 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 306.30 g; W tym cukry: 66.40 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 10.31 g; WW: 28.44 Por; : 17.85 %; : 55.60 %; Ener. z T: 28.56 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3765.31 mg;	Wartość energetyczna: 2519.88 kcal; Białko ogółem: 128.13 g; Tłuszcz: 85.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; W tym cukry: 80.49 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 12.27 g; WW: 29.48 Por; : 20.34 %; : 51.71 %; Ener. z T: 30.47 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4638.10 mg;	Wartość energetyczna: 1678.72 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 202.06 g; W tym cukry: 41.47 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 9.87 g; WW: 17.42 Por; : 48.15 %; Ener. z T: 34.43 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3331.99 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; : 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; : 58.84 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3693.00 mg;	Wartość energetyczna: 1965.82 kcal; Białko ogółem: 64.62 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 309.85 g; W tym cukry: 78.73 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sól: 6.21 g; WW: 28.98 Por; : 63.05 %; Ener. z T: 24.39 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 1681.97 mg;	Wartość energetyczna: 1986.79 kcal; Białko ogółem: 75.44 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 264.19 g; W tym cukry: 57.29 g; Błonnik pok.: 16.28 g; Sól: 7.19 g; WW: 24.85 Por; : 53.19 %; Ener. z T: 32.75 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3449.09 mg;	Wartość energetyczna: 1988.25 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 284.38 g; W tym cukry: 68.89 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 10.75 g; WW: 26.04 Por; : 18.62 %; : 57.21 %; Ener. z T: 26.83 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3983.50 mg;

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-12 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzo na, parzona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 5 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ.</u> , <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ.</u> , <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>)
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)					

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-03-12 środa

	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
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej (*) 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 JECZ.</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 JECZ.</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, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</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, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</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 () 200 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 JECZ.</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>)		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>)		
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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywn y* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywn y* 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-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywn y* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywn y* 60 g (<u>RYB, SEL.</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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywn y* 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)-warzywn y* 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-pszenny 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)-warzywn y* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) 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-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-12 środa	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		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: 1791.71 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 247.68 g; W tym cukry: 42.56 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 6.34 g; WW: 21.43 Por; : 20.44 %; : 55.30 %; Ener. z T: 27.41 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 3668.30 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 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-13 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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.)	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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.)	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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) 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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE. może zawierać: GLU PSZ, SEL. GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) 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 Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Dżem 30 g	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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.)

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-13 czwartek	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)								
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</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>GLU PSZ.</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 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</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>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	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>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>)
	PD	Banan 1szt. 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Mandarynka 150 g	Banan 1szt. 1 szt			Mus z jabłek prażonych 150 g

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-03-13 czwartek	Kolacja	STAR- I	STAR- II Łatwo	STAR- V	STAR- VII	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca	STAR-	STAR-	STAR-
		Podstawowa	strawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa		b/m	Wegetariańska	Bezglutenowa	Niskotłuszczowa
		Chleb mieszaný 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>) 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędzo na, parzona 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędzo na, parzona 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 ŻYT.</u>) Miks 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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędzo na, parzona 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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 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>) 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 (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędzo na, parzona 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
		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)				Sok przecierowy Kubaś 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 %; : 56.74 %; Ener. z T: 29.65 %; Ener. z Bł.: 4.37 %; K: 3144.65 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: 2065.62 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 41.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 348.16 g; W tym cukry: 117.45 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 5.57 g; WW: 33.08 Por; : 15.29 %; : 67.42 %; Ener. z T: 18.19 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; 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: 2101.12 kcal; Białko ogółem: 62.96 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 330.40 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 13.71 g; Sól: 6.94 g; WW: 31.90 Por; : 11.99 %; : 62.90 %; Ener. z T: 25.41 %; Ener. z Bł.: 1.30 %; 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 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzony w osłonce 20 g (SOJ,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (SOJ,)	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzony w osłonce 20 g (SOJ,) Jabłko 150 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,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzo wy,średnio rozdrobniony,parz ony w osłonce niejadalnej 60 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)					

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-14 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Kotlety sojowe 80 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty kiszonej 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 JĘCZ.</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	
	P.D	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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		

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-14 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ.</u> , <u>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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ.</u> , <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata 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.</u> , <u>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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>OZI.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u> , <u>SEZ.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ.</u> , <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>OZI.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u> , <u>SEZ.</u>)	

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-14 piątek	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: 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;
2025-03-15 sobota	Śniadanie								
II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) 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.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	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.) 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 (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 150 g

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-03-15 sobota

	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
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociołek 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>) 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	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
	PD	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>)	
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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g 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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g 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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 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 (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-15 sobota	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Słupki z warzyw () 70 g	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: 2438.98 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 377.82 g; W tym cukry: 125.78 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 8.13 g; WW: 35.23 Por; : 17.67 %; : 61.96 %; Ener. z T: 22.43 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4264.48 mg;	Wartość energetyczna: 2783.88 kcal; Białko ogółem: 139.08 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 400.35 g; W tym cukry: 130.07 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 9.53 g; WW: 36.83 Por; : 19.98 %; : 57.52 %; Ener. z T: 24.85 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4830.99 mg;	Wartość energetyczna: 1664.89 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 222.91 g; W tym cukry: 35.60 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 9.63 g; WW: 18.60 Por; : 21.40 %; : 53.56 %; Ener. z T: 28.94 %; Ener. z Bł.: 4.43 %; K: 3673.44 mg;	Wartość energetyczna: 2447.63 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 364.42 g; W tym cukry: 119.63 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 8.31 g; WW: 34.40 Por; : 18.04 %; : 59.56 %; Ener. z T: 24.02 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 1.73 %; K: 3870.36 mg;	Wartość energetyczna: 2062.72 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 37.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 359.37 g; W tym cukry: 132.58 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 6.22 g; WW: 33.83 Por; : 15.83 %; : 69.69 %; Ener. z T: 16.45 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; 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: 2346.65 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 355.00 g; W tym cukry: 116.01 g; Błonnik pok.: 18.37 g; Sól: 6.46 g; WW: 33.74 Por; : 15.78 %; : 60.51 %; Ener. z T: 24.75 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3727.71 mg;	Wartość energetyczna: 2267.17 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 355.97 g; W tym cukry: 109.58 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 8.39 g; WW: 32.95 Por; : 19.05 %; : 62.80 %; Ener. z T: 20.48 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4294.47 mg;

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka ka 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 ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	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 rodzinna-wędzonka ka 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 ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka ka 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 ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka rodzinna-wędzonka ka 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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka ka 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 ZYT, 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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa rodzinna-wędzonka ka kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz 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-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</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-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka ka 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 ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Wafle ryżowe 30 g
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)				

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-16 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 () 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 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	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 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 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>)					Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-16 niedziela	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 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-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 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 Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		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: 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;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp.
1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,