

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) 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-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) 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 razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) 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-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN					Jabłko 150 g				

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-17 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu)*() 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g			

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-03-17 poniedziałek	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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 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 z/c 250 ml	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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g
		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
		PN								
		Wartość energetyczna: 2279.71 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; W tym cukry: 92.98 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 9.56 g; WW: 32.77 Por; : 18.18 %; : 62.53 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 2453.35 mg;	Wartość energetyczna: 2304.49 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 358.61 g; W tym cukry: 99.18 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 7.50 g; WW: 33.48 Por; : 17.67 %; : 62.25 %; Ener. z T: 21.88 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 2574.37 mg;	Wartość energetyczna: 2494.74 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 389.34 g; W tym cukry: 109.26 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 8.32 g; WW: 35.87 Por; : 15.83 %; : 62.42 %; Ener. z T: 24.11 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 2856.47 mg;	Wartość energetyczna: 1713.78 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 224.05 g; W tym cukry: 42.96 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 12.03 g; WW: 18.70 Por; : 22.71 %; : 52.29 %; Ener. z T: 28.39 %; Ener. z Bł.: 4.19 %; K: 3506.26 mg;	Wartość energetyczna: 2250.39 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 339.66 g; W tym cukry: 95.81 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sól: 8.90 g; WW: 32.15 Por; : 18.82 %; : 60.37 %; Ener. z T: 22.22 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 2216.70 mg;	Wartość energetyczna: 1983.81 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 314.23 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 5.90 g; WW: 29.45 Por; : 16.76 %; : 63.36 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3010.45 mg;	Wartość energetyczna: 2409.77 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 360.10 g; W tym cukry: 99.02 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 5.86 g; WW: 33.66 Por; : 15.79 %; : 59.77 %; Ener. z T: 25.78 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2574.37 mg;	Wartość energetyczna: 2296.87 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; W tym cukry: 96.05 g; Błonnik pok.: 15.54 g; Sól: 5.24 g; WW: 33.42 Por; : 14.15 %; : 61.08 %; Ener. z T: 25.45 %; Ener. z Bł.: 1.35 %; K: 2119.97 mg;	Wartość energetyczna: 2105.39 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; W tym cukry: 99.29 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 6.80 g; WW: 34.42 Por; : 14.80 %; : 70.11 %; Ener. z T: 17.24 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2547.07 mg;

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-18 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Mandarynka 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Mandarynka 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 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% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Mandarynka 150 g
	II ŚN					Słupki z warzyw () 70 g				
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi ukraińskie * 250 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) ()* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-18 wtorek	PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzo skwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> .) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> .) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<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 ZYT</u> .) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> .) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobiony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> .) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 z twarogu z koperkiem 60 g (<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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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 ZYT</u> .) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>ORZ</u> .) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</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 ZYT</u> .) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> .) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE</u> .) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzo na,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> .)	Jabłko 150 g				

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-18 wtorek	Wartość energetyczna: 2207.49 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 333.82 g; W tym cukry: 108.20 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 6.41 g; WW: 30.46 Por; : 18.08 %; : 60.49 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3917.80 mg;	Wartość energetyczna: 2155.80 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; W tym cukry: 105.39 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 5.49 g; WW: 30.30 Por; : 18.48 %; : 61.73 %; Ener. z T: 22.47 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4297.27 mg;	Wartość energetyczna: 2680.69 kcal; Białko ogółem: 134.52 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 44.54 g; Węglowodany ogółem: 369.30 g; W tym cukry: 97.89 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 9.25 g; WW: 33.57 Por; : 20.07 %; : 55.10 %; Ener. z T: 27.70 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4508.02 mg;	Wartość energetyczna: 1544.67 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 44.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 211.34 g; W tym cukry: 37.68 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 6.97 g; WW: 17.75 Por; : 23.03 %; : 54.73 %; Ener. z T: 26.17 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 3762.67 mg;	Wartość energetyczna: 2105.90 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 319.92 g; W tym cukry: 104.75 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 5.07 g; WW: 29.53 Por; : 18.75 %; : 60.77 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4146.77 mg;	Wartość energetyczna: 1892.34 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 38.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 314.77 g; W tym cukry: 100.47 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 6.70 g; WW: 29.01 Por; : 18.16 %; : 66.54 %; Ener. z T: 18.19 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3858.99 mg;	Wartość energetyczna: 2353.73 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 45.51 g; Węglowodany ogółem: 337.52 g; W tym cukry: 109.11 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 4.84 g; WW: 30.52 Por; : 14.31 %; : 57.36 %; Ener. z T: 31.18 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4008.89 mg;	Wartość energetyczna: 2057.69 kcal; Białko ogółem: 80.32 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 312.99 g; W tym cukry: 95.43 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 3.41 g; WW: 29.10 Por; : 15.61 %; : 60.84 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3761.85 mg;	Wartość energetyczna: 2095.96 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 332.63 g; W tym cukry: 105.34 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 5.49 g; WW: 30.29 Por; : 18.99 %; : 63.48 %; Ener. z T: 20.28 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4295.27 mg;
2025-03-19 środa Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kiwi (g) 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzona, kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynekowa, kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynekowa, kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kiwi (g) 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynekowa, kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g
II ŚN				Kiwi (g) 150 g					

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-19 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</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>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-19 środa	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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywn y* 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywn y* 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 ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywn y* 60 g (RYB, SEL.) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywn y* 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywn y* 60 g (RYB, SEL.) 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywn y* 60 g (RYB, SEL.) 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.) Ser topiony 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywn y* 60 g (RYB, SEL.) 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywn y* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2103.95 kcal; Białko ogółem: 75.84 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 331.38 g; W tym cukry: 85.09 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 8.27 g; WW: 30.53 Por; : 14.42 %; : 63.00 %; Ener. z T: 25.20 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4173.01 mg;	Wartość energetyczna: 2287.15 kcal; Białko ogółem: 78.52 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 367.40 g; W tym cukry: 102.96 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 6.29 g; WW: 34.22 Por; : 13.73 %; : 64.26 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4468.49 mg;	Wartość energetyczna: 2511.79 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 388.22 g; W tym cukry: 105.55 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 8.38 g; WW: 35.80 Por; : 16.07 %; : 61.82 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4759.63 mg;	Wartość energetyczna: 1551.58 kcal; Białko ogółem: 67.10 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 229.50 g; W tym cukry: 41.04 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 10.82 g; WW: 19.81 Por; : 17.30 %; : 59.17 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 3367.75 mg;	Wartość energetyczna: 2245.16 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 351.67 g; W tym cukry: 102.32 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 6.32 g; WW: 33.13 Por; : 14.75 %; : 62.65 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4317.99 mg;	Wartość energetyczna: 1999.01 kcal; Białko ogółem: 68.99 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 338.87 g; W tym cukry: 118.92 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 5.51 g; WW: 31.81 Por; : 13.80 %; : 67.81 %; Ener. z T: 20.75 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3889.84 mg;	Wartość energetyczna: 2509.05 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 88.63 g; Kw. tł. nasy.: 40.83 g; Węglowodany ogółem: 349.37 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 7.96 g; WW: 32.41 Por; : 14.40 %; : 55.70 %; Ener. z T: 31.79 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4114.55 mg;	Wartość energetyczna: 2111.99 kcal; Białko ogółem: 65.02 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 329.08 g; W tym cukry: 115.17 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 4.07 g; WW: 31.01 Por; : 12.31 %; : 62.33 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4100.71 mg;	Wartość energetyczna: 2128.41 kcal; Białko ogółem: 73.39 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 356.82 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 6.17 g; WW: 33.15 Por; : 13.79 %; : 67.06 %; Ener. z T: 21.88 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4270.99 mg;

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-20 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ.)				

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-03-20 czwartek

	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	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ZYT</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> .) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 440 g (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> .) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> .) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u> .) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> .) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> .) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u> .) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> .) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u> .) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>MAJ</u> .) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> .) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u> .) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 100 g (<u>SEL</u> .) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> .) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u> .) Ser topiony 60 g (<u>MLE</u> .) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> .) 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> .) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-20 czwartek	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Jabłko 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2265.29 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 344.88 g; W tym cukry: 92.57 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 8.67 g; WW: 30.93 Por; : 14.27 %; : 60.90 %; Ener. z T: 27.77 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3867.57 mg;	Wartość energetyczna: 2187.65 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 321.91 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 5.90 g; WW: 29.37 Por; : 15.66 %; : 58.86 %; Ener. z T: 27.92 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4210.48 mg;	Wartość energetyczna: 2560.64 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 362.42 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 87.69 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 8.29 g; WW: 32.55 Por; : 17.29 %; : 56.61 %; Ener. z T: 28.80 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4775.62 mg;	Wartość energetyczna: 1831.74 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 270.75 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 41.22 g; Sól: 6.80 g; WW: 22.92 Por; : 17.27 %; : 59.12 %; Ener. z T: 28.07 %; Ener. z Bł.: 4.50 %; K: 4520.59 mg;	Wartość energetyczna: 2170.75 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 317.85 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 5.39 g; WW: 29.50 Por; : 15.96 %; : 58.57 %; Ener. z T: 28.20 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4028.48 mg;	Wartość energetyczna: 1970.96 kcal; Białko ogółem: 71.38 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; W tym cukry: 76.90 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 7.09 g; WW: 28.08 Por; : 14.49 %; : 62.56 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3752.88 mg;	Wartość energetyczna: 2153.79 kcal; Białko ogółem: 64.53 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 316.52 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 5.49 g; WW: 29.06 Por; : 11.99 %; : 58.78 %; Ener. z T: 31.63 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3366.47 mg;	Wartość energetyczna: 2054.43 kcal; Białko ogółem: 64.81 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 307.39 g; W tym cukry: 84.00 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 3.53 g; WW: 28.72 Por; : 12.62 %; : 59.85 %; Ener. z T: 29.06 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3787.81 mg;	Wartość energetyczna: 2036.91 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 311.35 g; W tym cukry: 77.90 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 5.76 g; WW: 28.29 Por; : 15.82 %; : 61.14 %; Ener. z T: 25.74 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4012.98 mg;

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 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.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 150 g
	II ŚN					Mandarynka 150 g				

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-21 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 50 ml (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-21 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 natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - 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 natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 z jaj z natką pietruszki - 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 natką pietruszki - 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 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-03-21 piątek	STAR- I	STAR- II Łatwo	STAR- V	STAR- VII	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca	STAR-	STAR-	STAR-
	Podstawowa	strawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa		b/m	Wegetariańska	Bezglutenowa	Nisko tłuszczowa
	Wartość	Wartość	Wartość	Wartość	Wartość	Wartość	Wartość	Wartość	Wartość
	energetyczna:	energetyczna:	energetyczna:	energetyczna:	energetyczna:	energetyczna:	energetyczna:	energetyczna:	energetyczna:
	2354.79 kcal;	2142.79 kcal;	2421.41 kcal;	1539.84 kcal;	2092.89 kcal;	1935.55 kcal;	2158.08 kcal;	2019.92 kcal;	2127.95 kcal;
	Białko ogółem:	Białko ogółem:	Białko ogółem:	Białko ogółem:	Białko ogółem:	Białko ogółem:	Białko ogółem:	Białko ogółem:	Białko ogółem:
	87.11 g; Tłuszcz:	88.98 g; Tłuszcz:	109.27 g;	83.63 g; Tłuszcz:	88.13 g; Tłuszcz:	84.45 g; Tłuszcz:	80.56 g; Tłuszcz:	68.25 g; Tłuszcz:	93.67 g; Tłuszcz:
	79.30 g; Kw. tł.	61.72 g; Kw. tł.	Tłuszcz: 67.87 g;	49.00 g; Kw. tł.	61.13 g; Kw. tł.	53.52 g; Kw. tł.	63.29 g; Kw. tł.	65.33 g; Kw. tł.	58.10 g; Kw. tł.
	nasy.: 28.85 g;	nasy.: 25.94 g;	Kw. tł. nasy.: 28.42 g;	nasy.: 16.02 g;	nasy.: 25.84 g;	nasy.: 16.04 g;	nasy.: 26.46 g;	nasy.: 23.56 g;	nasy.: 21.80 g;
	Węglowodany	Węglowodany	Węglowodany	Węglowodany	Węglowodany	Węglowodany	Węglowodany	Węglowodany	Węglowodany
	ogółem: 336.78 g;	ogółem: 321.20 g;	ogółem: 360.06 g;	ogółem: 206.54 g;	ogółem: 308.44 g;	ogółem: 291.43 g;	ogółem: 327.07 g;	ogółem: 298.01 g;	ogółem: 321.07 g;
	W tym cukry:	W tym cukry:	W tym cukry:	W tym cukry:	W tym cukry:	W tym cukry:	W tym cukry:	W tym cukry:	W tym cukry:
	104.37 g; Błonnik	97.61 g; Błonnik	40.51 g; Błonnik	96.97 g; Błonnik	72.93 g; Błonnik	97.47 g; Błonnik	88.22 g; Błonnik	97.36 g; Błonnik	97.36 g; Błonnik
	pok.: 29.22 g;	pok.: 27.04 g;	103.17 g; Błonnik	pok.: 32.95 g;	pok.: 21.88 g;	pok.: 23.28 g;	pok.: 33.63 g;	pok.: 20.60 g;	pok.: 27.04 g;
	Sól: 7.46 g; WW:	Sól: 7.07 g; WW:	pok.: 32.78 g;	Sól: 7.72 g; WW:	Sól: 6.65 g; WW:	Sól: 9.10 g; WW:	Sól: 6.50 g; WW:	Sól: 5.04 g; WW:	Sól: 7.23 g; WW:
	30.90 Por; : 14.80	29.57 Por; : 16.61	Sól: 10.63 g;	17.36 Por; : 21.73	28.80 Por; : 16.84	26.84 Por; : 17.45	29.50 Por; : 14.93	27.81 Por; : 13.52	29.53 Por; : 17.61
	%; : 57.21 %;	%; : 59.96 %;	WW: 32.92 Por; :	%; : 53.65 %;	%; : 58.95 %;	%; : 60.23 %;	%; : 60.62 %;	%; : 59.01 %;	%; : 60.35 %;
	Ener. z T: 30.31	Ener. z T: 25.92	18.05 %; : 59.48	Ener. z T: 28.64	Ener. z T: 26.29	Ener. z T: 24.89	Ener. z T: 26.39	Ener. z T: 29.11	Ener. z T: 24.57
	%; Ener. z Bł.:	%; Ener. z Bł.:	%; Ener. z T:	%; Ener. z Bł.:	%; Ener. z Bł.:	%; Ener. z Bł.:	%; Ener. z Bł.:	%; Ener. z Bł.:	%; Ener. z Bł.:
	2.48 %; K:	2.52 %; K:	25.23 %; Ener. z	4.28 %; K:	2.09 %; K:	2.41 %; K:	3.12 %; K:	2.04 %; K:	2.54 %; K:
	4265.27 mg;	4118.38 mg;	Bł.: 2.71 %; K:	3079.23 mg;	3967.88 mg;	3523.09 mg;	4094.11 mg;	3665.06 mg;	4159.58 mg;
	4452.56 mg;								

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 piastowska-wędz onka wieprzowa,wędzo na,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędzo na,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędzo na,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędzo na,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 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 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 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>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)								

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-22 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u> <u>GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kiwi (g) 150 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-22 sobota	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.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konsерwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konsерwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konsерwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konsерwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Kiwi (g) 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczyno chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2311.77 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 320.20 g; W tym cukry: 90.10 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 12.13 g; WW: 28.83 Por; : 15.80 %; : 55.40 %; Ener. z T: 31.22 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4097.65 mg;	Wartość energetyczna: 2212.44 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 315.33 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 9.27 g; WW: 28.60 Por; : 18.89 %; : 57.01 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4080.06 mg;	Wartość energetyczna: 2648.01 kcal; Białko ogółem: 147.27 g; Tłuszcz: 88.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 332.73 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 10.40 g; WW: 29.95 Por; : 22.25 %; : 50.26 %; Ener. z T: 29.91 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4587.19 mg;	Wartość energetyczna: 1981.36 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 243.87 g; W tym cukry: 37.59 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 9.56 g; WW: 20.86 Por; : 21.64 %; : 49.23 %; Ener. z T: 32.45 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 3910.68 mg;	Wartość energetyczna: 2166.97 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 298.94 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 8.94 g; WW: 27.50 Por; : 20.03 %; : 55.18 %; Ener. z T: 27.08 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3929.56 mg;	Wartość energetyczna: 1920.05 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 6.85 g; WW: 27.74 Por; : 16.40 %; : 62.67 %; Ener. z T: 23.51 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3608.29 mg;	Wartość energetyczna: 2290.12 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 40.63 g; Sól: 5.91 g; WW: 30.33 Por; : 18.03 %; : 60.00 %; Ener. z T: 24.05 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4046.46 mg;	Wartość energetyczna: 2220.53 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 311.15 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 6.92 g; WW: 28.95 Por; : 16.16 %; : 56.05 %; Ener. z T: 29.18 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3740.76 mg;	Wartość energetyczna: 2144.60 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 315.26 g; W tym cukry: 87.06 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 9.29 g; WW: 28.60 Por; : 19.47 %; : 58.80 %; Ener. z T: 24.42 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4078.06 mg;

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-23 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>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadanej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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-pszenny 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 niejadanej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadanej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 niejadanej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</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>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadanej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 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 40 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	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 Wafle ryżowe 30 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>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadanej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)				

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-23 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety sojowe 80 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					

Jadłospisy z 11. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-23 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Szynka Piaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2320.53 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 323.32 g; W tym cukry: 98.57 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 7.16 g; WW: 29.62 Por; : 17.28 %; : 55.73 %; Ener. z T: 29.16 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4075.78 mg;	Wartość energetyczna: 2335.84 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 340.15 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.64 g; WW: 31.34 Por; : 17.55 %; : 58.25 %; Ener. z T: 26.38 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4371.42 mg;	Wartość energetyczna: 2681.17 kcal; Białko ogółem: 134.72 g; Tłuszcz: 94.97 g; Kw. tł. nasy.: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 339.48 g; W tym cukry: 79.39 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 10.45 g; WW: 30.61 Por; : 20.10 %; : 50.65 %; Ener. z T: 31.88 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4591.52 mg;	Wartość energetyczna: 1752.95 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 190.17 g; W tym cukry: 21.77 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 9.46 g; WW: 16.37 Por; : 24.35 %; : 43.39 %; Ener. z T: 35.29 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3379.74 mg;	Wartość energetyczna: 2285.94 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 327.39 g; W tym cukry: 99.19 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 6.22 g; WW: 30.57 Por; : 17.78 %; : 57.29 %; Ener. z T: 26.72 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4220.92 mg;	Wartość energetyczna: 2054.65 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 288.78 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 9.62 g; WW: 26.91 Por; : 19.49 %; : 56.22 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3664.52 mg;	Wartość energetyczna: 2205.41 kcal; Białko ogółem: 75.36 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 345.39 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 4.84 g; WW: 31.29 Por; : 13.67 %; : 62.64 %; Ener. z T: 25.63 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3351.21 mg;	Wartość energetyczna: 2212.98 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 317.90 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 17.00 g; Sól: 6.08 g; WW: 30.05 Por; : 14.30 %; : 57.46 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3518.02 mg;	Wartość energetyczna: 2005.86 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 329.57 g; W tym cukry: 92.44 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.23 g; WW: 30.26 Por; : 15.80 %; : 65.72 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3850.84 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,