

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa
2025-03-24 poniedziałek	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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</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>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN					Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-03-24 poniedziałek

	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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami. 400 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy). 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL,) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,)		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 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	
2025-03-24 poniedziałek	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: 2038.93 kcal; Białko ogółem: 60.71 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; W tym cukry: 85.78 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 7.09 g; WW: 30.60 Por; : 11.91 %; : 64.50 %; Ener. z T: 26.31 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 2541.58 mg;	Wartość energetyczna: 1967.62 kcal; Białko ogółem: 59.54 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 335.82 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 5.85 g; WW: 31.48 Por; : 12.10 %; : 68.27 %; Ener. z T: 22.43 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2435.07 mg;	Wartość energetyczna: 1732.85 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 44.48 g; Węglowodany ogółem: 393.33 g; W tym cukry: 80.02 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 9.65 g; WW: 36.29 Por; : 14.90 %; : 60.21 %; Ener. z T: 27.90 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3105.96 mg;	Wartość energetyczna: 1732.21 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 220.82 g; W tym cukry: 37.26 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 5.63 g; WW: 18.58 Por; : 20.33 %; : 50.99 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 4.12 %; K: 3522.10 mg;	Wartość energetyczna: 2020.96 kcal; Białko ogółem: 67.68 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 331.05 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sól: 5.93 g; WW: 31.52 Por; : 13.40 %; : 65.52 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2495.94 mg;	Wartość energetyczna: 2025.89 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 293.97 g; W tym cukry: 60.71 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sól: 7.98 g; WW: 27.48 Por; : 17.35 %; : 58.04 %; Ener. z T: 27.16 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2859.25 mg;	Wartość energetyczna: 2208.59 kcal; Białko ogółem: 60.05 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; Węglowodany ogółem: 355.92 g; W tym cukry: 98.77 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 4.01 g; WW: 33.57 Por; : 10.88 %; : 64.46 %; Ener. z T: 26.63 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2686.04 mg;	Wartość energetyczna: 1994.72 kcal; Białko ogółem: 48.23 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 328.09 g; W tym cukry: 79.43 g; Błonnik pok.: 14.64 g; Sól: 3.46 g; WW: 31.47 Por; : 9.67 %; : 65.79 %; Ener. z T: 25.57 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 2164.87 mg;	Wartość energetyczna: 1908.41 kcal; Białko ogółem: 60.56 g; Tłuszcz: 42.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 333.39 g; W tym cukry: 78.18 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 5.90 g; WW: 31.28 Por; : 12.69 %; : 69.88 %; Ener. z T: 20.25 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2454.54 mg;	
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. 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>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ZYT. GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 150 g	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>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ZYT. GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 150 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 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>) Ser żółty 30 g (<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>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</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>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ZYT. GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</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 ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ZYT. GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</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 ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ZYT. GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 150 g

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-25 wtorek	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 100 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 50 ml (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu) - dieta* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzosk winia 100g (tubka) 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-03-25 wtorek	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	Niskołuszczowa
		Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (RYB, SEL.) 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 ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) 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 ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 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 ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g
		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt			Pomarańcza 150 g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2623.64 kcal; Białko ogółem: 122.45 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; W tym cukry: 95.81 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 11.39 g; WW: 32.61 Por; : 18.67 %; : 55.27 %; Ener. z T: 28.33 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3806.10 mg;	Wartość energetyczna: 2349.84 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 342.83 g; W tym cukry: 95.23 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 8.28 g; WW: 31.42 Por; : 19.18 %; : 58.36 %; Ener. z T: 24.48 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3844.88 mg;	Wartość energetyczna: 2873.97 kcal; Białko ogółem: 154.35 g; Tłuszcz: 87.33 g; Kw. tł. nasy.: 42.97 g; Węglowodany ogółem: 382.44 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 9.90 g; WW: 34.96 Por; : 21.48 %; : 53.23 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4197.83 mg;	Wartość energetyczna: 1930.06 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 244.96 g; W tym cukry: 32.46 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 11.36 g; WW: 20.83 Por; : 21.34 %; : 50.77 %; Ener. z T: 31.42 %; Ener. z Bł.: 3.70 %; K: 3611.69 mg;	Wartość energetyczna: 2299.94 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 330.07 g; W tym cukry: 94.59 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 7.86 g; WW: 30.65 Por; : 19.45 %; : 57.40 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3694.38 mg;	Wartość energetyczna: 2017.39 kcal; Białko ogółem: 79.33 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; W tym cukry: 101.40 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 5.42 g; WW: 30.65 Por; : 15.73 %; : 65.34 %; Ener. z T: 21.14 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3477.78 mg;	Wartość energetyczna: 2446.54 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 53.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 411.25 g; W tym cukry: 136.90 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 7.71 g; WW: 38.00 Por; : 15.14 %; : 67.24 %; Ener. z T: 19.82 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4929.54 mg;	Wartość energetyczna: 2205.54 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 321.08 g; W tym cukry: 83.98 g; Błonnik pok.: 16.32 g; Sól: 4.80 g; WW: 30.55 Por; : 15.53 %; : 58.23 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3011.45 mg;	Wartość energetyczna: 2290.00 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 342.77 g; W tym cukry: 95.18 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 8.28 g; WW: 31.41 Por; : 19.67 %; : 59.87 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3842.88 mg;

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-26 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 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>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN					Mandarynka 150 g				
2025-03-26 środa	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, 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	Ryżowa* 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 brokułowy (bez glutenu) 50 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Dynia z wody 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa
2025-03-26 środa	PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>)		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>)		Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>)	Banan 150 g	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT_i</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE_i</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT_i</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE_i</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT_i</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE_i</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ_i</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT_i</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE_i</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE_i</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT_i</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE_i</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE_i</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ_i</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE_i</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonke niejadalnej 60 g (<u>SOJ_i</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT_i</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE_i</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonke niejadalnej 60 g (<u>SOJ_i</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT_i</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE_i</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR_i</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ_i</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa
2025-03-26 środa	Wartość energetyczna: 2197.54 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 317.49 g; W tym cukry: 93.52 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 8.69 g; WW: 29.10 Por.; : 18.30 %; : 57.79 %; Ener. z T: 25.54 %; Ener. z Bł: 2.46 %; K: 3993.36 mg;	Wartość energetyczna: 2276.98 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 338.56 g; W tym cukry: 98.10 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 7.02 g; WW: 31.08 Por.; : 18.61 %; : 59.48 %; Ener. z T: 23.30 %; Ener. z Bł: 2.48 %; K: 4340.56 mg;	Wartość energetyczna: 2400.45 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 341.71 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 8.43 g; WW: 30.78 Por.; : 20.37 %; : 56.94 %; Ener. z T: 24.43 %; Ener. z Bł: 2.79 %; K: 4557.56 mg;	Wartość energetyczna: 1593.59 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 208.00 g; W tym cukry: 39.14 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 8.26 g; WW: 17.61 Por.; : 23.97 %; : 52.21 %; Ener. z T: 27.18 %; Ener. z Bł: 3.95 %; K: 3335.81 mg;	Wartość energetyczna: 2227.08 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 325.80 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 6.60 g; WW: 30.31 Por.; : 18.87 %; : 58.52 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł: 2.08 %; K: 4190.06 mg;	Wartość energetyczna: 1992.17 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 299.96 g; W tym cukry: 81.73 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 8.13 g; WW: 27.65 Por.; : 18.05 %; : 60.23 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł: 2.32 %; K: 4156.22 mg;	Wartość energetyczna: 2320.60 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; W tym cukry: 102.16 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 5.05 g; WW: 30.76 Por.; : 15.65 %; : 56.77 %; Ener. z T: 28.57 %; Ener. z Bł: 1.91 %; K: 1996.72 mg;	Wartość energetyczna: 2076.86 kcal; Białko ogółem: 74.72 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 326.19 g; W tym cukry: 110.63 g; Błonnik pok.: 17.61 g; Sól: 3.54 g; WW: 30.94 Por.; : 14.39 %; : 62.82 %; Ener. z T: 22.88 %; Ener. z Bł: 1.70 %; K: 3730.23 mg;	Wartość energetyczna: 2094.47 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 42.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 344.81 g; W tym cukry: 112.74 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 5.36 g; WW: 31.95 Por.; : 17.29 %; : 65.85 %; Ener. z T: 18.32 %; Ener. z Bł: 2.50 %; K: 4073.46 mg;
2025-03-27 czwartek	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 ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE ,)	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 ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ ,) Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło extra 82% 14 g (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser żółty 60 g (MLE ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 ,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ ,) 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 Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	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 ,) Ser topiony 60 g (MLE ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE ,)	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 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 ,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE ,)	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 ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE ,)
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE ,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE ,)					

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-03-27 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 czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mlek) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Jabłko 150 g			Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE,</u>)	Jabłko 150 g				
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>) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) 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, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 25 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona , parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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.wędz , parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa
2025-03-27 czwartek	Wartość energetyczna: 2447.63 kcal; Białko ogółem: 83.16 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 357.70 g; W tym cukry: 117.33 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 7.33 g; WW: 32.28 Por.; : 13.59 %; 58.46 %; Ener. z T: 30.13 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3988.11 mg;	Wartość energetyczna: 2202.83 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 7.62 g; WW: 30.72 Por.; : 15.94 %; : 61.50 %; 58.46 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4044.73 mg;	Wartość energetyczna: 2937.15 kcal; Białko ogółem: 138.80 g; Tłuszcz: 107.26 g; Kw. tł. nasy.: 50.85 g; Węglowodany ogółem: 373.02 g; W tym cukry: 104.54 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 10.65 g; WW: 33.77 Por.; : 18.90 %; : 50.80 %; Ener. z T: 32.87 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4880.83 mg;	Wartość energetyczna: 1962.13 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 264.85 g; W tym cukry: 58.54 g; Błonnik pok.: 42.47 g; Sól: 9.75 g; WW: 22.23 Por.; : 17.48 %; : 53.99 %; 50.80 %; Ener. z T: 31.37 %; Ener. z Bł.: 4.33 %; K: 4165.25 mg;	Wartość energetyczna: 2174.11 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 324.12 g; W tym cukry: 88.58 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 7.51 g; WW: 29.95 Por.; : 17.03 %; : 59.63 %; 50.80 %; Ener. z T: 25.53 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3852.48 mg;	Wartość energetyczna: 2010.33 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 312.54 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 7.87 g; WW: 28.78 Por.; : 16.61 %; : 62.19 %; 50.80 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3405.11 mg;	Wartość energetyczna: 2327.85 kcal; Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 353.12 g; W tym cukry: 91.66 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 6.42 g; WW: 31.65 Por.; : 13.20 %; : 60.68 %; 50.80 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3986.73 mg;	Wartość energetyczna: 2189.35 kcal; Białko ogółem: 67.70 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 331.49 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 5.01 g; WW: 30.92 Por.; : 12.37 %; : 60.57 %; 50.80 %; Ener. z T: 28.45 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3520.36 mg;	Wartość energetyczna: 2142.99 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 338.63 g; W tym cukry: 89.27 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 7.62 g; WW: 30.72 Por.; : 16.37 %; : 63.21 %; 50.80 %; Ener. z T: 23.30 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4042.73 mg;
2025-03-28 piątek Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ. MLE.) Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) 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 (GLUPSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEŻ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chrupki kukurydziane 20 g

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-28 piątek	II ŚN								
	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)								
	Kalafiorowa z ryżem* 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>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	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* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</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	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Kotlety sojowe 70 g (<u>SOJ.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
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>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, 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, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Połędwica 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, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, 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>) Tuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</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, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, 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, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa
2025-03-28 piątek	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g			Mandarynka 150 g	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ)	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g		
	Wartość energetyczna: 2403.54 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 88.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 324.94 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 6.55 g; WW: 29.70 Por; : 14.67 %; : 54.08 %; Ener. z T: 33.24 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4211.13 mg;	Wartość energetyczna: 2347.85 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 329.57 g; W tym cukry: 98.59 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 5.13 g; WW: 30.21 Por; : 15.06 %; : 56.15 %; Ener. z T: 31.06 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4256.38 mg;	Wartość energetyczna: 2571.36 kcal; Białko ogółem: 119.54 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 361.59 g; W tym cukry: 97.63 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 8.35 g; WW: 32.90 Por; : 18.60 %; : 56.25 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4223.58 mg;	Wartość energetyczna: 1748.34 kcal; Białko ogółem: 76.71 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 201.07 g; W tym cukry: 39.61 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 5.84 g; WW: 17.04 Por; : 17.55 %; : 46.00 %; Ener. z T: 39.86 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 3585.79 mg;	Wartość energetyczna: 2307.11 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 325.44 g; W tym cukry: 114.55 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 4.64 g; WW: 30.30 Por; : 15.24 %; : 56.42 %; Ener. z T: 30.23 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4105.88 mg;	Wartość energetyczna: 2125.53 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 312.88 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 7.07 g; WW: 28.93 Por; : 15.82 %; : 58.88 %; Ener. z T: 27.55 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3474.95 mg;	Wartość energetyczna: 2266.47 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 350.62 g; W tym cukry: 116.42 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 5.18 g; WW: 31.77 Por; : 13.94 %; : 61.88 %; Ener. z T: 26.30 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3583.45 mg;	Wartość energetyczna: 2180.55 kcal; Białko ogółem: 66.13 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 314.15 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 18.86 g; Sól: 2.04 g; WW: 29.47 Por; : 12.13 %; : 57.63 %; Ener. z T: 31.44 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3694.51 mg;	Wartość energetyczna: 2285.15 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 352.29 g; W tym cukry: 115.82 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 4.07 g; WW: 32.55 Por; : 14.54 %; : 61.67 %; Ener. z T: 26.12 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3895.68 mg;
2025-03-29 sobota Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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, produkt grubo rozdrobniony, parzony, 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 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
II ŚN				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa
2025-03-29 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) 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	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) 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	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* () 400 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) 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	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 150 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (). 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 120 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 120 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 120 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 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>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 120 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</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-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Sałata zielona 20 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>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</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-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 120 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g			Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona „parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Jabłko 150 g				Jabłko pieczone 150 g

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa
2025-03-29 sobota	Wartość energetyczna: 2272.55 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 330.01 g; W tym cukry: 93.27 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 6.84 g; WW: 30.02 Por; : 15.03 %; : 58.09 %; Ener. z T: 28.89 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3382.70 mg;	Wartość energetyczna: 2225.15 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 351.70 g; W tym cukry: 97.96 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 6.42 g; WW: 31.73 Por; : 15.64 %; : 63.22 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3864.77 mg;	Wartość energetyczna: 2509.62 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 382.12 g; W tym cukry: 101.88 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sól: 7.61 g; WW: 34.40 Por; : 17.80 %; : 60.91 %; Ener. z T: 24.41 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4294.14 mg;	Wartość energetyczna: 1837.12 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 250.39 g; W tym cukry: 35.86 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 9.36 g; WW: 21.56 Por; : 18.94 %; : 54.52 %; Ener. z T: 30.10 %; Ener. z Bł.: 3.90 %; K: 3443.90 mg;	Wartość energetyczna: 2270.89 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 367.02 g; W tym cukry: 97.44 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 5.96 g; WW: 33.79 Por; : 15.33 %; : 64.65 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3714.27 mg;	Wartość energetyczna: 2014.69 kcal; Białko ogółem: 72.03 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 339.87 g; W tym cukry: 119.57 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 6.25 g; WW: 30.83 Por; : 14.30 %; : 67.48 %; Ener. z T: 20.84 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 3541.76 mg;	Wartość energetyczna: 2241.05 kcal; Białko ogółem: 72.18 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 357.87 g; W tym cukry: 100.56 g; Błonnik pok.: 39.30 g; Sól: 5.02 g; WW: 32.03 Por; : 12.88 %; : 63.88 %; Ener. z T: 25.90 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 3704.69 mg;	Wartość energetyczna: 2189.26 kcal; Białko ogółem: 76.59 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 329.67 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 4.50 g; WW: 30.66 Por; : 13.99 %; : 60.24 %; Ener. z T: 27.48 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3387.89 mg;	Wartość energetyczna: 2073.81 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 46.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 345.08 g; W tym cukry: 94.47 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 6.32 g; WW: 31.22 Por; : 16.59 %; : 66.56 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 3688.77 mg;
2025-03-30 niedziela	Śniadanie 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.) Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 ZYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) 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 Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	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 Chleb bezglutenowy 25 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)					

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 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	
2025-03-30 niedziela	Obiad	Krem pomidorowy 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi ukraińskie * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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) 50 ml Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		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>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	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>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, 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, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) 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, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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% 10g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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>) 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	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>) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz ,parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa
2025-03-30 niedziela	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt			Jabłko 150 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2417.58 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 101.29 g; Kw. tł. nasy.: 41.66 g; Węglowodany ogółem: 290.63 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 9.92 g; WW: 26.73 Por; : 15.78 %; : 48.09 %; Ener. z T: 37.71 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3521.68 mg;	Wartość energetyczna: 2142.40 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 295.01 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 8.62 g; WW: 27.63 Por; : 20.21 %; : 55.08 %; Ener. z T: 25.87 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3763.68 mg;	Wartość energetyczna: 2506.40 kcal; Białko ogółem: 132.04 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 42.75 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 8.22 g; WW: 29.94 Por; : 21.07 %; : 51.90 %; Ener. z T: 28.58 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4362.73 mg;	Wartość energetyczna: 1630.94 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 202.25 g; W tym cukry: 33.62 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 7.73 g; WW: 17.42 Por; : 21.87 %; : 49.60 %; Ener. z T: 31.68 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 3315.16 mg;	Wartość energetyczna: 2116.44 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 295.58 g; W tym cukry: 82.14 g; Błonnik pok.: 13.45 g; Sól: 5.86 g; WW: 28.38 Por; : 20.09 %; : 55.86 %; Ener. z T: 24.33 %; Ener. z Bł.: 1.27 %; K: 3571.43 mg;	Wartość energetyczna: 1880.19 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 46.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 272.67 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 13.59 g; Sól: 7.23 g; WW: 26.06 Por; : 20.52 %; : 58.01 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 3263.38 mg;	Wartość energetyczna: 2520.91 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 104.19 g; Kw. tł. nasy.: 56.62 g; Węglowodany ogółem: 316.20 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sól: 6.72 g; WW: 29.72 Por; : 13.50 %; : 50.17 %; Ener. z T: 37.20 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 2190.29 mg;	Wartość energetyczna: 2026.57 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 276.59 g; W tym cukry: 52.36 g; Błonnik pok.: 10.18 g; Sól: 6.13 g; WW: 26.74 Por; : 16.72 %; : 54.59 %; Ener. z T: 28.33 %; Ener. z Bł.: 1.00 %; K: 3113.81 mg;	Wartość energetyczna: 2074.56 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 294.94 g; W tym cukry: 63.15 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 8.64 g; WW: 27.62 Por; : 20.85 %; : 56.87 %; Ener. z T: 23.50 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3761.68 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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