

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 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
2025-03-31, poniedziałek	Śniadanie	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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Twarożek na słodko 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa- produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g Chrupki kukurydziane 20 g
	II ŚN				Jabłko 150 g					
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE. SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE. SEL.) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE. SEL.) Pierogi leniwe z masłem () 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE. SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE. SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 50 ml (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE. SEL.) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 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
2025-03-31 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy ,średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2220.23 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 323.33 g; W tym cukry: 98.66 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 6.11 g; WW: 29.05 Por; : 13.51 %; : 58.25 %; Ener. z T: 30.58 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3295.79 mg;	Wartość energetyczna: 2219.21 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 321.40 g; W tym cukry: 96.03 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 5.76 g; WW: 29.13 Por; : 14.46 %; : 57.93 %; Ener. z T: 29.99 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3506.66 mg;	Wartość energetyczna: 2502.13 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 43.50 g; Węglowodany ogółem: 354.49 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 7.32 g; WW: 31.87 Por; : 16.64 %; : 56.67 %; Ener. z T: 29.16 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3787.95 mg;	Wartość energetyczna: 1942.68 kcal; Białko ogółem: 76.53 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 262.42 g; W tym cukry: 49.29 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 7.26 g; WW: 22.36 Por; : 15.76 %; : 54.03 %; Ener. z T: 34.28 %; Ener. z Bł.: 4.10 %; K: 4387.02 mg;	Wartość energetyczna: 2218.76 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 329.28 g; W tym cukry: 100.06 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 4.94 g; WW: 30.20 Por; : 16.02 %; : 59.36 %; Ener. z T: 26.55 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3307.40 mg;	Wartość energetyczna: 1958.27 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 327.93 g; W tym cukry: 108.68 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 6.99 g; WW: 29.85 Por; : 15.56 %; : 66.98 %; Ener. z T: 20.39 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3668.93 mg;	Wartość energetyczna: 2246.64 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; W tym cukry: 97.30 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 5.87 g; WW: 30.60 Por; : 15.02 %; : 60.14 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3367.68 mg;	Wartość energetyczna: 2130.42 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 294.84 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 4.52 g; WW: 26.91 Por; : 13.94 %; : 55.36 %; Ener. z T: 32.29 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4109.54 mg;	Wartość energetyczna: 2067.17 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 327.76 g; W tym cukry: 89.62 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 5.53 g; WW: 29.64 Por; : 14.63 %; : 63.42 %; Ener. z T: 24.69 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3243.36 mg;

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 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
2025-04-01 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) 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,) Paszтет Ciecchanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mandarynka 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) 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,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mandarynka 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mandarynka 150 g
	II ŚN			Mandarynka 150 g					
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,)	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,)	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,)	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL,) Makaron bezglutenowy 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy (bez glutenu)* 50 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,)

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 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
2025-04-01 wtorek	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)								
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt								
2025-04-01 wtorek		Wartość energetyczna: 2197.11 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 326.96 g; W tym cukry: 84.47 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 8.82 g; WW: 29.82 Por; : 17.34 %; : 59.52 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3625.47 mg;	Wartość energetyczna: 2131.91 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 332.20 g; W tym cukry: 85.94 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 7.01 g; WW: 30.44 Por; : 17.53 %; : 62.33 %; Ener. z T: 22.25 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3782.56 mg;	Wartość energetyczna: 2472.73 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 355.29 g; W tym cukry: 83.72 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 8.32 g; WW: 32.57 Por; : 19.57 %; : 57.47 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4023.04 mg;	Wartość energetyczna: 1534.29 kcal; Białko ogółem: 77.78 g; Tłuszcz: 39.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.31 g; Węglowodany ogółem: 229.64 g; W tym cukry: 47.07 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 8.55 g; WW: 19.58 Por; : 20.28 %; : 59.87 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 4.26 %; K: 3391.90 mg;	Wartość energetyczna: 2109.25 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 316.20 g; W tym cukry: 85.62 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 7.15 g; WW: 29.34 Por; : 18.38 %; : 59.96 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3632.06 mg;	Wartość energetyczna: 1959.67 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 304.21 g; W tym cukry: 79.27 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 6.40 g; WW: 28.01 Por; : 19.50 %; : 62.09 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3478.11 mg;	Wartość energetyczna: 2204.56 kcal; Białko ogółem: 67.51 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 39.96 g; Węglowodany ogółem: 335.30 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 4.13 g; WW: 30.56 Por; : 12.25 %; : 60.84 %; Ener. z T: 28.56 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3559.66 mg;	Wartość energetyczna: 1942.97 kcal; Białko ogółem: 69.72 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 290.69 g; W tym cukry: 75.68 g; Błonnik pok.: 16.50 g; Sól: 4.56 g; WW: 27.24 Por; : 14.35 %; : 59.84 %; Ener. z T: 26.20 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 2831.63 mg;	Wartość energetyczna: 2072.07 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 46.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 332.14 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 7.01 g; WW: 30.43 Por; : 18.03 %; : 64.12 %; Ener. z T: 20.03 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3780.56 mg;

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 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- Nisko tłuszczowa
2025-04-02 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt 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-pszen 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 1szt. 1 szt 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 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt 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>) Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 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 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz ,parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz ,parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt 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>) 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 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) 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-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszen 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>)				

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 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
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Gołąbek siekany z mięsa wp 250 g (JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 440 g (SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto (br.) z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g jabłka z olejem () b/c 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Risotto vegetariańskie* 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (). 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)					Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Banan 150 g	
Kolacja	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.) Pasztet z soczewicy * 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt								

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 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- Niskołuszczowa
2025-04-02 środa	Wartość energetyczna: 2441.15 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 92.02 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 317.89 g; W tym cukry: 113.19 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 6.32 g; WW: 29.23 Por; : 15.72 %; : 52.09 %; Ener. z T: 33.93 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4576.14 mg;	Wartość energetyczna: 2650.60 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 88.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 375.03 g; W tym cukry: 113.94 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 6.82 g; WW: 34.93 Por; : 15.01 %; : 56.60 %; Ener. z T: 30.17 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4610.03 mg;	Wartość energetyczna: 2936.46 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 105.42 g; Kw. tł. nasy.: 42.52 g; Węglowodany ogółem: 396.08 g; W tym cukry: 115.91 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 8.51 g; WW: 36.37 Por; : 15.81 %; : 53.95 %; Ener. z T: 32.31 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4951.06 mg;	Wartość energetyczna: 2210.84 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 308.21 g; W tym cukry: 61.24 g; Błonnik pok.: 51.53 g; Sól: 5.41 g; WW: 25.77 Por; : 15.79 %; : 55.76 %; Ener. z T: 32.88 %; Ener. z Bł.: 4.66 %; K: 4292.14 mg;	Wartość energetyczna: 2600.70 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 88.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 362.27 g; W tym cukry: 113.30 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 6.40 g; WW: 34.16 Por; : 15.17 %; : 55.72 %; Ener. z T: 30.54 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 4459.53 mg;	Wartość energetyczna: 2365.33 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 355.61 g; W tym cukry: 88.35 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 7.88 g; WW: 33.46 Por; : 14.53 %; : 60.14 %; Ener. z T: 26.95 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3873.71 mg;	Wartość energetyczna: 2586.03 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz: 80.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 403.18 g; W tym cukry: 120.77 g; Błonnik pok.: 41.54 g; Sól: 6.06 g; WW: 36.36 Por; : 12.57 %; : 62.36 %; Ener. z T: 28.11 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 4701.86 mg;	Wartość energetyczna: 2509.73 kcal; Białko ogółem: 75.70 g; Tłuszcz: 89.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 354.81 g; W tym cukry: 103.65 g; Błonnik pok.: 17.88 g; Sól: 3.95 g; WW: 33.76 Por; : 12.07 %; : 56.55 %; Ener. z T: 32.09 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 4078.17 mg;	Wartość energetyczna: 2417.13 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 390.13 g; W tym cukry: 128.61 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 6.08 g; WW: 36.22 Por; : 14.10 %; : 64.56 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4702.53 mg;
2025-04-03 czwartek 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.) Pasta z twarogu i cebuli 60g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu i cebuli 60g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 60g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 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
2025-04-03 czwartek	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>)					
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki oprószane () 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>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g 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>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 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 Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 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 Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ.</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>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa
2025-04-03 czwartek	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona a, parzona 60 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 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>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2247.22 kcal; Białko ogółem: 70.21 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 8.15 g; WW: 30.31 Por; : 12.50 %; : 58.94 %; Ener. z T: 30.32 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3416.06 mg;	Wartość energetyczna: 2058.07 kcal; Białko ogółem: 73.59 g; Tłuszcz: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 350.92 g; W tym cukry: 104.58 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 6.19 g; WW: 32.44 Por; : 14.30 %; : 68.20 %; Ener. z T: 19.60 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4017.43 mg;	Wartość energetyczna: 2347.28 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 348.68 g; W tym cukry: 65.38 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 9.67 g; WW: 31.39 Por; : 18.13 %; : 59.42 %; Ener. z T: 25.12 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4339.83 mg;	Wartość energetyczna: 1540.84 kcal; Białko ogółem: 72.31 g; Tłuszcz: 47.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 221.14 g; W tym cukry: 33.51 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 10.71 g; WW: 19.09 Por; : 18.77 %; : 57.41 %; Ener. z T: 27.72 %; Ener. z Bł.: 3.87 %; K: 3130.71 mg;	Wartość energetyczna: 2035.40 kcal; Białko ogółem: 77.10 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 334.93 g; W tym cukry: 104.26 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 6.32 g; WW: 31.34 Por; : 15.15 %; : 65.82 %; Ener. z T: 20.64 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3866.93 mg;	Wartość energetyczna: 2030.83 kcal; Białko ogółem: 76.54 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 330.79 g; W tym cukry: 97.63 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 6.97 g; WW: 30.83 Por; : 15.08 %; : 65.15 %; Ener. z T: 21.60 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3704.03 mg;	Wartość energetyczna: 2482.99 kcal; Białko ogółem: 70.32 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 399.56 g; W tym cukry: 116.33 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 6.84 g; WW: 36.52 Por; : 11.33 %; : 64.37 %; Ener. z T: 26.42 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4312.58 mg;	Wartość energetyczna: 2066.75 kcal; Białko ogółem: 64.84 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; W tym cukry: 104.82 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 3.82 g; WW: 31.45 Por; : 12.55 %; : 64.60 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3969.32 mg;	Wartość energetyczna: 1990.23 kcal; Białko ogółem: 73.49 g; Tłuszcz: 37.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; W tym cukry: 104.53 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 6.21 g; WW: 32.43 Por; : 14.77 %; : 70.52 %; Ener. z T: 16.92 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4015.43 mg;

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 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- Niskośluszczowa
2025-04-04 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)
2025-04-04 piątek	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)				

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 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
Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g		Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE,)	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g				Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-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,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g
PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE,)					Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,)	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE,)		

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 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- Niskołuszczowa
2025-04-04 piątek	Wartość energetyczna: 2397.73 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 345.72 g; W tym cukry: 95.35 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 6.54 g; WW: 30.78 Por; : 14.71 %; : 57.67 %; Ener. z T: 30.56 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4761.70 mg;	Wartość energetyczna: 2206.86 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 324.88 g; W tym cukry: 86.16 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 6.18 g; WW: 29.13 Por; : 16.39 %; : 58.88 %; Ener. z T: 27.74 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4686.19 mg;	Wartość energetyczna: 2471.41 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 348.69 g; W tym cukry: 84.64 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 9.95 g; WW: 31.60 Por; : 19.29 %; : 56.44 %; Ener. z T: 26.77 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4766.51 mg;	Wartość energetyczna: 1552.86 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 206.29 g; W tym cukry: 31.93 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 6.08 g; WW: 16.94 Por; : 20.16 %; : 53.14 %; Ener. z T: 31.29 %; Ener. z Bł.: 4.84 %; K: 3921.05 mg;	Wartość energetyczna: 2160.01 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 311.01 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 5.75 g; WW: 28.23 Por; : 16.93 %; : 57.59 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4535.69 mg;	Wartość energetyczna: 2048.58 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 315.56 g; W tym cukry: 88.56 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 7.43 g; WW: 28.55 Por; : 17.35 %; : 61.62 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4197.69 mg;	Wartość energetyczna: 2280.69 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 330.82 g; W tym cukry: 84.71 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 5.70 g; WW: 29.14 Por; : 16.22 %; : 58.02 %; Ener. z T: 28.07 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 4071.39 mg;	Wartość energetyczna: 2111.88 kcal; Białko ogółem: 67.77 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 307.07 g; W tym cukry: 76.10 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 3.70 g; WW: 28.17 Por; : 12.84 %; : 58.16 %; Ener. z T: 30.82 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4105.45 mg;	Wartość energetyczna: 2113.47 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 326.87 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 7.36 g; WW: 29.93 Por; : 17.85 %; : 61.87 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4102.08 mg;
2025-04-05 sobota 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.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt					

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 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
Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 100 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem i śmiet na sldko* 200 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy-dieta (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)					Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka 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-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona , parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g (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-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 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
2025-04-05 sobota	Wartość energetyczna: 2371.92 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 333.51 g; W tym cukry: 94.55 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 10.04 g; WW: 30.33 Por; : 18.93 %; : 56.24 %; Ener. z T: 27.29 %; Ener. z Bł: 2.54 %; K: 3384.51 mg;	Wartość energetyczna: 2285.33 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; W tym cukry: 107.11 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 8.24 g; WW: 31.50 Por; : 19.24 %; : 60.22 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł: 2.57 %; K: 3935.05 mg;	Wartość energetyczna: 2588.77 kcal; Białko ogółem: 139.88 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 355.34 g; W tym cukry: 96.45 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 9.14 g; WW: 31.90 Por; : 21.61 %; : 54.90 %; Ener. z T: 26.25 %; Ener. z Bł: 2.85 %; K: 4472.91 mg;	Wartość energetyczna: 1906.34 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 240.58 g; W tym cukry: 29.57 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 9.47 g; WW: 20.36 Por; : 23.21 %; : 50.48 %; Ener. z T: 30.09 %; Ener. z Bł: 3.86 %; K: 3761.09 mg;	Wartość energetyczna: 2384.47 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g; W tym cukry: 111.14 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 8.22 g; WW: 31.11 Por; : 19.07 %; : 56.56 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł: 2.28 %; K: 3540.93 mg;	Wartość energetyczna: 2052.75 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 333.92 g; W tym cukry: 100.93 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 6.31 g; WW: 30.78 Por; : 16.86 %; : 65.07 %; Ener. z T: 20.35 %; Ener. z Bł: 2.68 %; K: 3567.78 mg;	Wartość energetyczna: 2473.16 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 362.40 g; W tym cukry: 105.09 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 5.59 g; WW: 33.41 Por; : 16.18 %; : 58.61 %; Ener. z T: 26.19 %; Ener. z Bł: 2.26 %; K: 2556.74 mg;	Wartość energetyczna: 2245.58 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 335.94 g; W tym cukry: 96.98 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 5.77 g; WW: 31.76 Por; : 16.10 %; : 59.84 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł: 1.64 %; K: 3291.05 mg;	Wartość energetyczna: 2225.49 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 344.01 g; W tym cukry: 107.06 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 8.24 g; WW: 31.50 Por; : 19.75 %; : 61.83 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł: 2.64 %; K: 3933.05 mg;
2025-04-06 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,) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, 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,) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, 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,) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Ser żółty 30 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) 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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	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 żółty 60 g (MLE,) Dżem 60 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) 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,) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Jabłko 150 g
II ŚN				Jabłko 150 g					

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 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	
2025-04-06 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem *-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ,</u>) Surówka Colesław () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</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 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 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>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</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 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>)	Chleb bezglutenowy 25 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 razowy żytnio-pszenny 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>)
	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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 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% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 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 i siemienia z natką pietruszki 60 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% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)

Jadłospisy z 13. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 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
2025-04-06 niedziela	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2348.66 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 292.37 g; W tym cukry: 71.87 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.02 g; WW: 26.46 Por; : 18.97 %; : 49.79 %; Ener. z T: 33.23 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4239.36 mg;	Wartość energetyczna: 2388.06 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 83.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 301.57 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 7.69 g; WW: 27.63 Por; : 19.72 %; : 50.51 %; Ener. z T: 31.49 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4402.82 mg;	Wartość energetyczna: 2647.90 kcal; Białko ogółem: 132.19 g; Tłuszcz: 101.96 g; Kw. tł. nasy.: 46.98 g; Węglowodany ogółem: 314.71 g; W tym cukry: 65.43 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 10.23 g; WW: 28.31 Por; : 19.97 %; : 47.54 %; Ener. z T: 34.66 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4595.07 mg;	Wartość energetyczna: 1762.35 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 207.41 g; W tym cukry: 37.17 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 9.04 g; WW: 17.58 Por; : 22.49 %; : 47.08 %; Ener. z T: 34.41 %; Ener. z Bł.: 3.70 %; K: 3626.40 mg;	Wartość energetyczna: 2338.16 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 288.81 g; W tym cukry: 64.05 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 7.27 g; WW: 26.86 Por; : 20.00 %; : 49.41 %; Ener. z T: 31.94 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4252.32 mg;	Wartość energetyczna: 2004.85 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 258.81 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 8.05 g; WW: 23.67 Por; : 20.88 %; : 51.64 %; Ener. z T: 29.42 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3947.18 mg;	Wartość energetyczna: 2515.49 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 41.62 g; Węglowodany ogółem: 363.08 g; W tym cukry: 113.81 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 5.79 g; WW: 32.49 Por; : 15.51 %; : 57.74 %; Ener. z T: 28.59 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3677.49 mg;	Wartość energetyczna: 2168.47 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 277.10 g; W tym cukry: 56.29 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 4.56 g; WW: 25.75 Por; : 16.83 %; : 51.11 %; Ener. z T: 33.19 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3810.42 mg;	Wartość energetyczna: 2143.41 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 302.03 g; W tym cukry: 73.54 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 7.56 g; WW: 27.30 Por; : 19.16 %; : 56.36 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4412.80 mg;

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,