

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa
2025-04-14 poniedziałek Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g						

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa
2025-04-14 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu)*() 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 20 g	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 20 g				

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	
2025-04-14 poniedziałek	Kolacja	Chleb miesznany 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.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU 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.) Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-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.) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2279.71 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; W tym cukry: 92.98 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 9.56 g; WW: 32.77 Por; : 18.18 %; : 62.53 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 2453.35 mg;	Wartość energetyczna: 2304.49 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 358.61 g; W tym cukry: 99.18 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 7.50 g; WW: 33.48 Por; : 17.67 %; : 62.25 %; Ener. z T: 21.88 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 2574.37 mg;	Wartość energetyczna: 2494.74 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 389.34 g; W tym cukry: 109.26 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 8.32 g; WW: 35.87 Por; : 15.83 %; : 62.42 %; Ener. z T: 24.11 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 2856.47 mg;	Wartość energetyczna: 1713.78 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 224.05 g; W tym cukry: 42.96 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 12.03 g; WW: 18.70 Por; : 22.71 %; : 52.29 %; Ener. z T: 28.39 %; Ener. z Bł.: 3506.26 mg;	Wartość energetyczna: 2250.39 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 339.66 g; W tym cukry: 95.81 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sól: 8.90 g; WW: 32.15 Por; : 18.82 %; : 60.37 %; Ener. z T: 22.22 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 2216.70 mg;	Wartość energetyczna: 1983.81 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 314.23 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 5.90 g; WW: 29.45 Por; : 16.76 %; : 63.36 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3010.45 mg;	Wartość energetyczna: 2409.77 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 360.10 g; W tym cukry: 99.02 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 5.86 g; WW: 33.66 Por; : 15.79 %; : 59.77 %; Ener. z T: 25.78 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2574.37 mg;	Wartość energetyczna: 2296.87 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; W tym cukry: 96.05 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 5.24 g; WW: 32.62 Por; : 14.15 %; : 61.08 %; Ener. z T: 25.45 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 2119.97 mg;	Wartość energetyczna: 2105.39 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; W tym cukry: 99.29 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 6.80 g; WW: 34.42 Por; : 14.80 %; : 70.11 %; Ener. z T: 17.24 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2547.07 mg;	Wartość energetyczna: 2100.71 kcal; Białko ogółem: 60.20 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 367.61 g; W tym cukry: 98.50 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 4.17 g; WW: 33.97 Por; : 11.46 %; : 70.00 %; Ener. z T: 20.92 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2543.12 mg;	

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	
2025-04-15 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Mandarynka 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) 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 ZYT, GLU JECZ.) Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Mandarynka 150 g	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 Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g
		II ŚN			Słupki z warzyw () 70 g						
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * 250 g (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	
PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzo skwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobiony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ.</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ. JAJ.</u> <u>OZI. MLE. SEL.</u> <u>GOR. SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ.</u> <u>może zawierać:</u> <u>ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
PN	Jabłko 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzo na, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ. MLE.</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ. JAJ.</u> <u>SEL. GOR.</u>)	Jabłko 150 g						

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	
2025-04-15 wtorek	Wartość energetyczna: 2210.05 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 334.34 g; W tym cukry: 108.56 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 6.41 g; WW: 30.50 Por; : 18.08 %; : 60.51 %; Ener. z T: 23.94 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3938.20 mg;	Wartość energetyczna: 2155.80 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; W tym cukry: 105.39 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 5.49 g; WW: 30.30 Por; : 18.48 %; : 61.73 %; Ener. z T: 22.47 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4297.27 mg;	Wartość energetyczna: 2680.69 kcal; Białko ogółem: 134.52 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 44.54 g; Węglowodany ogółem: 369.30 g; W tym cukry: 97.89 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 9.25 g; WW: 33.57 Por; : 20.07 %; : 55.10 %; Ener. z T: 27.70 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4508.02 mg;	Wartość energetyczna: 1547.23 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 44.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 211.87 g; W tym cukry: 38.05 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 6.97 g; WW: 17.78 Por; : 23.01 %; : 54.77 %; Ener. z T: 26.14 %; Ener. z Bł.: 4.49 %; K: 3783.07 mg;	Wartość energetyczna: 2105.90 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 319.92 g; W tym cukry: 104.75 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 5.07 g; WW: 29.53 Por; : 18.75 %; : 60.77 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4146.77 mg;	Wartość energetyczna: 1892.34 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 38.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 314.77 g; W tym cukry: 100.47 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 6.70 g; WW: 29.01 Por; : 18.16 %; : 66.54 %; Ener. z T: 18.19 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3858.99 mg;	Wartość energetyczna: 2356.29 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 81.59 g; Kw. tł. nasy.: 45.52 g; Węglowodany ogółem: 338.05 g; W tym cukry: 109.47 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 4.84 g; WW: 30.56 Por; : 14.32 %; : 57.39 %; Ener. z T: 31.16 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4029.29 mg;	Wartość energetyczna: 2057.69 kcal; Białko ogółem: 80.32 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 312.99 g; W tym cukry: 95.43 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 3.41 g; WW: 28.30 Por; : 15.61 %; : 60.84 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3761.85 mg;	Wartość energetyczna: 2095.96 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 332.63 g; W tym cukry: 105.34 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 5.49 g; WW: 30.29 Por; : 18.99 %; : 63.48 %; Ener. z T: 20.28 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4295.27 mg;	Wartość energetyczna: 1924.71 kcal; Białko ogółem: 51.45 g; Tłuszcz: 40.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 356.08 g; W tym cukry: 104.42 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 4.52 g; WW: 32.18 Por; : 10.69 %; : 74.00 %; Ener. z T: 18.85 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4612.87 mg;	
2025-04-16 środa	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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Kiwi (g) 150 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzona kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Kiwi (g) 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 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>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	
II ŚN				Kiwi (g) 150 g							

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa
2025-04-16 środa Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml (MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) 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.) 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.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	
2025-04-16 środa	Kolacja	Chleb mieszący pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser topiony 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2110.45 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 324.88 g; W tym cukry: 85.09 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 8.23 g; WW: 29.88 Por; : 14.33 %; : 61.57 %; Ener. z T: 25.41 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4173.01 mg;	Wartość energetyczna: 2293.65 kcal; Białko ogółem: 78.27 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 360.90 g; W tym cukry: 102.96 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 6.25 g; WW: 33.57 Por; : 13.65 %; : 62.94 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4468.49 mg;	Wartość energetyczna: 2518.29 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 381.72 g; W tym cukry: 105.55 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 8.34 g; WW: 35.15 Por; : 15.98 %; : 60.63 %; Ener. z T: 24.89 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4759.63 mg;	Wartość energetyczna: 1551.58 kcal; Białko ogółem: 67.10 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 229.50 g; W tym cukry: 41.04 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 10.82 g; WW: 19.81 Por; : 17.30 %; : 59.17 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 3367.75 mg;	Wartość energetyczna: 2251.66 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 345.17 g; W tym cukry: 102.32 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 6.28 g; WW: 32.48 Por; : 14.66 %; : 61.32 %; Ener. z T: 24.75 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4317.99 mg;	Wartość energetyczna: 1999.01 kcal; Białko ogółem: 68.99 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 338.87 g; W tym cukry: 118.92 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 5.51 g; WW: 31.81 Por; : 13.80 %; : 67.81 %; Ener. z T: 20.75 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3889.84 mg;	Wartość energetyczna: 2515.55 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 89.31 g; Kw. tł. nasy.: 40.83 g; Węglowodany ogółem: 342.87 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 7.92 g; WW: 31.76 Por; : 14.32 %; : 54.52 %; Ener. z T: 31.95 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4114.55 mg;	Wartość energetyczna: 2111.99 kcal; Białko ogółem: 65.02 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 329.08 g; W tym cukry: 115.17 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 6.13 g; WW: 30.21 Por; : 12.31 %; : 62.33 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4100.71 mg;	Wartość energetyczna: 2134.91 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 350.32 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 6.13 g; WW: 32.50 Por; : 13.70 %; : 65.64 %; Ener. z T: 22.10 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4270.99 mg;	Wartość energetyczna: 2081.75 kcal; Białko ogółem: 39.22 g; Tłuszcz: 42.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 387.56 g; W tym cukry: 116.15 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 5.74 g; WW: 36.83 Por; : 7.53 %; : 74.47 %; Ener. z T: 18.42 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 2180.97 mg;	

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 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	STAR- Niskobiałkowa	
2025-04-17 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Polędwica 60 g (MLE.) Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa 20 g kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Miód 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ.)							

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa		
2025-04-17 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) 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.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 440 g (SEL, GLU JECZ.) 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.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) 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.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) 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.) Kaszotto jęczmienne z warzywami vegetariańskie* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml (SEL, GLU JECZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) 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.) Kaszotto jęczmienne z warzywami vegetariańskie* 300 g (SEL, GLU JECZ.) 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.)				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Chrupki kukurydziane 20 g
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser topiony 60 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa
2025-04-17 czwartek	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Jabłko 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2265.29 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 344.88 g; W tym cukry: 92.57 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 8.67 g; WW: 30.93 Por; : 14.27 %; : 60.90 %; Ener. z T: 27.77 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3867.57 mg;	Wartość energetyczna: 2187.65 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 321.91 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 5.90 g; WW: 29.37 Por; : 15.66 %; : 58.86 %; Ener. z T: 27.92 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4210.48 mg;	Wartość energetyczna: 2560.64 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 362.42 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 87.69 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 8.29 g; WW: 32.55 Por; : 17.29 %; : 56.61 %; Ener. z T: 28.80 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4775.62 mg;	Wartość energetyczna: 1831.74 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 270.75 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 41.22 g; Sól: 6.80 g; WW: 22.92 Por; : 17.27 %; : 59.12 %; Ener. z T: 28.07 %; Ener. z Bł.: 4.50 %; K: 4520.59 mg;	Wartość energetyczna: 2170.75 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 317.85 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 5.39 g; WW: 29.50 Por; : 15.96 %; : 58.57 %; Ener. z T: 28.20 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4028.48 mg;	Wartość energetyczna: 1970.96 kcal; Białko ogółem: 71.38 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; W tym cukry: 76.90 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 7.09 g; WW: 28.08 Por; : 14.49 %; : 62.56 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3752.88 mg;	Wartość energetyczna: 2153.79 kcal; Białko ogółem: 64.53 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 316.52 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 5.49 g; WW: 29.06 Por; : 11.99 %; : 58.78 %; Ener. z T: 31.63 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3366.47 mg;	Wartość energetyczna: 2054.43 kcal; Białko ogółem: 64.81 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 307.39 g; W tym cukry: 84.00 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 3.53 g; WW: 27.92 Por; : 12.62 %; : 59.85 %; Ener. z T: 29.06 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3787.81 mg;	Wartość energetyczna: 2036.91 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 311.35 g; W tym cukry: 77.90 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 5.76 g; WW: 28.29 Por; : 15.82 %; : 61.14 %; Ener. z T: 25.74 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4012.98 mg;	Wartość energetyczna: 1976.25 kcal; Białko ogółem: 43.00 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 338.37 g; W tym cukry: 70.44 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 3.87 g; WW: 30.87 Por; : 8.70 %; : 68.49 %; Ener. z T: 25.82 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3484.58 mg;

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa
2025-04-18 piątek Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g
II ŚN				Mandarynka 150 g						

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa
2025-04-18 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Kotlety sojowe 90 g (SOJ.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu) 50 ml (MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (MLE.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	
2025-04-18 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) 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.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa
2025-04-18 piątek	Wartość energetyczna: 2389.79 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 336.93 g; W tym cukry: 104.37 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 7.55 g; WW: 30.90 Por; : 15.10 %; : 56.39 %; Ener. z T: 30.78 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4298.52 mg;	Wartość energetyczna: 2177.79 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 321.35 g; W tym cukry: 97.61 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 7.16 g; WW: 29.57 Por; : 16.92 %; : 59.02 %; Ener. z T: 26.51 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4151.63 mg;	Wartość energetyczna: 2456.41 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 360.21 g; W tym cukry: 103.17 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 10.72 g; WW: 32.92 Por; : 18.30 %; : 58.66 %; Ener. z T: 25.76 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4485.81 mg;	Wartość energetyczna: 1574.84 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 51.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 206.69 g; W tym cukry: 40.51 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 7.81 g; WW: 17.36 Por; : 22.04 %; : 52.50 %; Ener. z T: 29.39 %; Ener. z Bł.: 4.18 %; K: 3112.48 mg;	Wartość energetyczna: 2127.89 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 308.59 g; W tym cukry: 96.97 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 6.74 g; WW: 28.80 Por; : 17.15 %; : 58.01 %; Ener. z T: 26.88 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4001.13 mg;	Wartość energetyczna: 1970.55 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 291.58 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 9.19 g; WW: 26.84 Por; : 17.78 %; : 59.19 %; Ener. z T: 25.55 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3556.34 mg;	Wartość energetyczna: 2193.08 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 327.22 g; W tym cukry: 97.47 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 6.59 g; WW: 29.50 Por; : 15.26 %; : 59.68 %; Ener. z T: 26.97 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4127.36 mg;	Wartość energetyczna: 2054.92 kcal; Białko ogółem: 71.38 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 298.16 g; W tym cukry: 88.22 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 5.13 g; WW: 27.01 Por; : 13.89 %; : 58.04 %; Ener. z T: 29.68 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3698.31 mg;	Wartość energetyczna: 2127.95 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 58.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; W tym cukry: 97.36 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 7.23 g; WW: 29.53 Por; : 17.61 %; : 60.35 %; Ener. z T: 24.57 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4159.58 mg;	Wartość energetyczna: 1977.69 kcal; Białko ogółem: 45.69 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 354.09 g; W tym cukry: 100.22 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 6.92 g; WW: 32.59 Por; : 9.24 %; : 71.62 %; Ener. z T: 23.08 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 2991.67 mg;
2025-04-19 sobota Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) 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) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) 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-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE)
II ŚN				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	
2025-04-19 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 250 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Kasza bulgur 100 g (GLU PSZ.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta*(bez glutenu) 150 g (SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)				Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)		Jabłko pieczone 150 g	
2025-04-19 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 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* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
		PN	Pomarańcza 150 g							Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jabłko pieczone 150 g

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 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	STAR- Niskobiałkowa
2025-04-19 sobota	Wartość energetyczna: 2206.14 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 299.30 g; W tym cukry: 89.08 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 8.35 g; WW: 26.90 Por; : 15.85 %; : 54.27 %; Ener. z T: 31.70 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 2839.00 mg;	Wartość energetyczna: 2053.38 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 302.25 g; W tym cukry: 81.42 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 5.98 g; WW: 27.20 Por; : 16.27 %; : 58.88 %; Ener. z T: 27.70 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 2746.62 mg;	Wartość energetyczna: 2330.38 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 335.71 g; W tym cukry: 88.15 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sól: 6.84 g; WW: 29.90 Por; : 17.52 %; : 57.62 %; Ener. z T: 27.88 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 3248.94 mg;	Wartość energetyczna: 1734.71 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 225.40 g; W tym cukry: 53.85 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 9.63 g; WW: 19.07 Por; : 18.42 %; : 51.98 %; Ener. z T: 33.29 %; Ener. z Bł.: 4.13 %; K: 2993.46 mg;	Wartość energetyczna: 2003.48 kcal; Białko ogółem: 82.67 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 289.49 g; W tym cukry: 80.78 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 5.56 g; WW: 26.43 Por; : 16.50 %; : 57.80 %; Ener. z T: 28.13 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 2596.12 mg;	Wartość energetyczna: 1894.45 kcal; Białko ogółem: 59.09 g; Tłuszcz: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 310.88 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 4.40 g; WW: 28.29 Por; : 12.48 %; : 65.64 %; Ener. z T: 24.10 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 2358.90 mg;	Wartość energetyczna: 2030.03 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 314.92 g; W tym cukry: 81.48 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 5.49 g; WW: 28.57 Por; : 14.78 %; : 62.05 %; Ener. z T: 25.83 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 2656.28 mg;	Wartość energetyczna: 2147.18 kcal; Białko ogółem: 70.34 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 323.79 g; W tym cukry: 82.01 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 3.66 g; WW: 29.41 Por; : 13.10 %; : 60.32 %; Ener. z T: 27.98 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2481.12 mg;	Wartość energetyczna: 1971.73 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 299.26 g; W tym cukry: 80.49 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 5.85 g; WW: 27.08 Por; : 16.68 %; : 60.71 %; Ener. z T: 25.40 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 2550.11 mg;	Wartość energetyczna: 1915.06 kcal; Białko ogółem: 45.45 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 326.61 g; W tym cukry: 91.19 g; Błonnik pok.: 39.38 g; Sól: 4.76 g; WW: 28.83 Por; : 9.49 %; : 68.22 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 3000.47 mg;

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa
2025-04-20 niedziela	Sniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Chrzan ze śmietaną 10 g (MLE, S02.)</p> <p>Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (MLE.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g, 1 szt (MLE.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (MLE.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Twaróg półtłusty 80 g (MLE.)</p> <p>Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (MLE.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p>
II ŚN				<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Schab Ojca Grzegorza-wędlin a wieprzowa wędzona, parzona ,z dod.wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p>						

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	
2025-04-20 niedziela	Obiad	Żurek z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem () 200 g (MLE, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (MLE, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Schab gotowany 70 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 70 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g			

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa
2025-04-20 niedziela 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 Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt									

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 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	STAR- Niskobiałkowa
2025-04-20 niedziela	Wartość energetyczna: 2468.83 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 344.82 g; W tym cukry: 118.64 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 9.34 g; WW: 31.43 Por; : 16.28 %; : 55.87 %; Ener. z T: 29.96 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4870.78 mg;	Wartość energetyczna: 2377.03 kcal; Białko ogółem: 113.42 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 333.66 g; W tym cukry: 76.20 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 8.07 g; WW: 31.55 Por; : 19.09 %; : 56.15 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 4187.02 mg;	Wartość energetyczna: 2575.32 kcal; Białko ogółem: 141.67 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 347.54 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 8.61 g; WW: 32.36 Por; : 22.00 %; : 53.98 %; Ener. z T: 25.68 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4891.92 mg;	Wartość energetyczna: 1825.19 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 237.77 g; W tym cukry: 55.13 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 8.52 g; WW: 20.35 Por; : 24.07 %; : 52.11 %; Ener. z T: 27.56 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 4388.88 mg;	Wartość energetyczna: 2179.77 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 314.82 g; W tym cukry: 93.50 g; Błonnik pok.: 16.39 g; Sól: 6.15 g; WW: 30.07 Por; : 19.20 %; : 57.77 %; Ener. z T: 24.13 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 4082.52 mg;	Wartość energetyczna: 1897.94 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 294.58 g; W tym cukry: 72.84 g; Błonnik pok.: 15.13 g; Sól: 4.61 g; WW: 28.13 Por; : 17.37 %; : 62.08 %; Ener. z T: 21.52 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3804.52 mg;	Wartość energetyczna: 2777.31 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 109.97 g; Kw. tł. nasy.: 57.62 g; Węglowodany ogółem: 353.05 g; W tym cukry: 98.42 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 4.63 g; WW: 33.25 Por; : 14.67 %; : 50.85 %; Ener. z T: 35.64 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4441.60 mg;	Wartość energetyczna: 2182.81 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; W tym cukry: 104.12 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 6.21 g; WW: 31.64 Por; : 16.72 %; : 61.94 %; Ener. z T: 22.19 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4441.60 mg;	Wartość energetyczna: 2290.69 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 333.57 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 8.05 g; WW: 31.53 Por; : 19.80 %; : 58.25 %; Ener. z T: 23.40 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 4185.02 mg;	Wartość energetyczna: 1902.21 kcal; Białko ogółem: 49.15 g; Tłuszcz: 50.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 322.93 g; W tym cukry: 67.98 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 4.41 g; WW: 30.14 Por; : 10.34 %; : 67.91 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3779.87 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,