

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 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- Bezmleczna	
2025-04-21 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona ,parzona 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona ,parzona 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona ,parzona 60 g Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona ,parzona 80 g 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>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 100 g Mandarynka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 100 g Mandarynka 150 g Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona ,parzona 80 g Pomidor 100 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona ,parzona 80 g Pomidor 100 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona ,parzona 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona ,parzona 80 g Pomidor 100 g Mandarynka 150 g	
	II ŚN					Mandarynka 150 g						
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem 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	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem 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	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem 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>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ,</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem 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	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 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	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem 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	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem 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	
PD	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chrupki kukurydziane 25 g	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 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- Bezmleczna
2025-04-21 poniedziałek	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Salatka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Salatka 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Salatka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka 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>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>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>) Ser żółty 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Salatka 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Salatka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2423.10 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 97.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 288.65 g; W tym cukry: 73.29 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 7.17 g; WW: 25.73 Por.; : 18.10 %; : 47.65 %; Ener. z T: 36.15 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4309.79 mg;	Wartość energetyczna: 2272.81 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 303.05 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 6.89 g; WW: 27.18 Por.; : 20.59 %; : 53.33 %; Ener. z T: 28.02 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4685.24 mg;	Wartość energetyczna: 2431.19 kcal; Białko ogółem: 126.85 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 319.63 g; W tym cukry: 74.29 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 7.02 g; WW: 28.32 Por.; : 20.87 %; : 52.59 %; Ener. z T: 28.78 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4972.17 mg;	Wartość energetyczna: 2074.79 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 93.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 214.05 g; W tym cukry: 40.52 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 7.11 g; WW: 18.10 Por.; : 21.09 %; : 41.27 %; Ener. z T: 40.72 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3843.47 mg;	Wartość energetyczna: 2163.54 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 289.85 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 5.72 g; WW: 26.38 Por.; : 19.50 %; : 53.59 %; Ener. z T: 28.58 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4534.74 mg;	Wartość energetyczna: 2182.86 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 306.89 g; W tym cukry: 83.33 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 5.58 g; WW: 27.81 Por.; : 18.22 %; : 56.24 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4218.12 mg;	Wartość energetyczna: 2484.99 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 95.57 g; Kw. tł. nasy.: 41.53 g; Węglowodany ogółem: 319.39 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 6.00 g; WW: 28.10 Por.; : 15.78 %; : 51.41 %; Ener. z T: 34.61 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 3902.44 mg;	Wartość energetyczna: 2252.01 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 302.00 g; W tym cukry: 62.02 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 4.96 g; WW: 26.92 Por.; : 18.14 %; : 53.64 %; Ener. z T: 29.30 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4362.34 mg;	Wartość energetyczna: 1981.66 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 295.02 g; W tym cukry: 64.88 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 6.44 g; WW: 26.40 Por.; : 19.67 %; : 59.55 %; Ener. z T: 22.99 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4069.97 mg;	Wartość energetyczna: 2139.38 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 286.39 g; W tym cukry: 83.98 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 6.34 g; WW: 25.69 Por.; : 20.00 %; : 53.55 %; Ener. z T: 28.06 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4229.77 mg;

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 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	STAR- Bezmleczna
2025-04-22 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 150 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)						

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 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- Bezmleczna
2025-04-22 wtorek	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy). 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL,) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,)				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	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** 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		Pomarańcza 150 g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt					

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 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	STAR- Bezmleczna
2025-04-22 wtorek	Wartość energetyczna: 2294.08 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 339.87 g; W tym cukry: 95.84 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 10.91 g; WW: 31.29 Por; : 14.59 %; : 59.26 %; Ener. z T: 27.95 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 2605.98 mg;	Wartość energetyczna: 2102.03 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; W tym cukry: 96.39 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 7.08 g; WW: 31.45 Por; : 15.86 %; : 64.63 %; Ener. z T: 21.42 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 2754.86 mg;	Wartość energetyczna: 2725.68 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 40.24 g; Węglowodany ogółem: 407.40 g; W tym cukry: 96.05 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 8.67 g; WW: 37.60 Por; : 18.12 %; : 59.79 %; Ener. z T: 24.14 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3142.53 mg;	Wartość energetyczna: 1889.89 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 216.98 g; W tym cukry: 32.28 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 11.21 g; WW: 17.99 Por; : 20.79 %; : 45.92 %; Ener. z T: 36.50 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 3363.20 mg;	Wartość energetyczna: 2052.13 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; W tym cukry: 95.75 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 6.66 g; WW: 30.68 Por; : 16.08 %; : 63.71 %; Ener. z T: 21.68 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 2604.36 mg;	Wartość energetyczna: 1954.97 kcal; Białko ogółem: 74.68 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 313.71 g; W tym cukry: 103.39 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 5.11 g; WW: 29.19 Por; : 15.28 %; : 64.19 %; Ener. z T: 22.70 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3191.80 mg;	Wartość energetyczna: 2262.19 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 48.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 380.90 g; W tym cukry: 131.14 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 6.41 g; WW: 35.59 Por; : 15.15 %; : 67.35 %; Ener. z T: 19.22 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3083.97 mg;	Wartość energetyczna: 1992.74 kcal; Białko ogółem: 62.63 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 323.03 g; W tym cukry: 86.98 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 4.18 g; WW: 29.71 Por; : 12.57 %; : 64.84 %; Ener. z T: 23.31 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 2289.16 mg;	Wartość energetyczna: 2042.82 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 43.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 337.19 g; W tym cukry: 93.91 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 7.13 g; WW: 31.25 Por; : 16.52 %; : 66.02 %; Ener. z T: 19.35 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 2774.33 mg;	Wartość energetyczna: 1924.72 kcal; Białko ogółem: 73.33 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 308.55 g; W tym cukry: 103.47 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 5.13 g; WW: 28.45 Por; : 15.24 %; : 64.12 %; Ener. z T: 23.06 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3244.65 mg;
2025-04-23 środa 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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ZYT. GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ZYT. GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ZYT. GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 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.) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ZYT. GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ZYT. GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SĘZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
II ŚN				Mandarynka 150 g						

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-04-23 środa

	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- Bezmleczna
Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy (bez glutenu) 50 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Dynia z wody 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Banan 150 g	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 150 g		
Kolacja	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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g 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 drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 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-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 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	STAR- Bezmleczna
2025-04-23 środa	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt									
		Wartość energetyczna: 2197.54 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 317.49 g; W tym cukry: 93.52 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 8.69 g; WW: 29.10 Por; : 18.30 %; : 57.79 %; Ener. z T: 25.54 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3993.36 mg;	Wartość energetyczna: 2276.98 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 338.56 g; W tym cukry: 98.10 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 7.02 g; WW: 31.08 Por; : 18.61 %; : 59.48 %; Ener. z T: 23.30 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4340.56 mg;	Wartość energetyczna: 2400.45 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 341.71 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 8.43 g; WW: 30.78 Por; : 20.37 %; : 56.94 %; Ener. z T: 24.43 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4557.56 mg;	Wartość energetyczna: 1593.59 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 208.00 g; W tym cukry: 39.14 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 8.26 g; WW: 17.61 Por; : 23.97 %; : 52.21 %; Ener. z T: 27.18 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 3335.81 mg;	Wartość energetyczna: 2227.08 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 325.80 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 6.60 g; WW: 30.31 Por; : 18.87 %; : 58.52 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4190.06 mg;	Wartość energetyczna: 1992.17 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 299.96 g; W tym cukry: 81.73 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 8.13 g; WW: 27.65 Por; : 18.05 %; : 60.23 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4156.22 mg;	Wartość energetyczna: 2320.60 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; W tym cukry: 102.16 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 5.05 g; WW: 30.76 Por; : 15.65 %; : 56.77 %; Ener. z T: 28.57 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 1996.72 mg;	Wartość energetyczna: 2076.86 kcal; Białko ogółem: 74.72 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 326.19 g; W tym cukry: 110.63 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 3.54 g; WW: 30.14 Por; : 14.39 %; : 62.82 %; Ener. z T: 22.88 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3730.23 mg;	Wartość energetyczna: 2094.47 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 42.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 344.81 g; W tym cukry: 112.74 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 5.36 g; WW: 31.95 Por; : 17.29 %; : 65.85 %; Ener. z T: 18.32 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4073.46 mg;	Wartość energetyczna: 2009.22 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 301.66 g; W tym cukry: 101.34 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 7.14 g; WW: 27.77 Por; : 15.56 %; : 60.06 %; Ener. z T: 26.04 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4067.66 mg;

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 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	STAR- Bezmleczna
2025-04-24 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło extra 82% 14 g (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło extra 82% 14 g (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ ,) Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło extra 82% 14 g (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser żółty 60 g (MLE ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 14 g (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło extra 82% 14 g (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ ,)
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE ,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE ,)							

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 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- Bezmleczna
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Jabłko 150 g		Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE,</u>)	Jabłko 150 g						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz ,parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 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	STAR- Bezmleczna
2025-04-24 czwartek	Wartość energetyczna: 2447.63 kcal; Białko ogółem: 83.16 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 357.70 g; W tym cukry: 117.33 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 7.33 g; WW: 32.28 Por.; : 13.59 %; 58.46 %; Ener. z T: 30.13 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3988.11 mg;	Wartość energetyczna: 2202.83 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 7.62 g; WW: 30.72 Por.; : 15.94 %; : 61.50 %; 50.80 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4044.73 mg;	Wartość energetyczna: 2937.15 kcal; Białko ogółem: 138.80 g; Tłuszcz: 107.26 g; Kw. tł. nasy.: 50.85 g; Węglowodany ogółem: 373.02 g; W tym cukry: 104.54 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 10.65 g; WW: 33.77 Por.; : 18.90 %; : 50.80 %; Ener. z T: 31.37 %; Ener. z Bł.: 4.33 %; K: 4165.25 mg;	Wartość energetyczna: 1962.13 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 264.85 g; W tym cukry: 58.54 g; Błonnik pok.: 42.47 g; Sól: 9.75 g; WW: 22.23 Por.; : 17.48 %; : 53.99 %; 50.80 %; Ener. z T: 31.37 %; Ener. z Bł.: 4.33 %; K: 4165.25 mg;	Wartość energetyczna: 2174.11 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 324.12 g; W tym cukry: 88.58 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 7.51 g; WW: 29.95 Por.; : 17.03 %; : 59.63 %; 50.80 %; Ener. z T: 25.53 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3852.48 mg;	Wartość energetyczna: 2010.33 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 312.54 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 7.87 g; WW: 28.78 Por.; : 16.61 %; : 62.19 %; 50.80 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3405.11 mg;	Wartość energetyczna: 2327.85 kcal; Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 353.12 g; W tym cukry: 91.66 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 6.42 g; WW: 31.65 Por.; : 13.20 %; : 60.68 %; 50.80 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3986.73 mg;	Wartość energetyczna: 2189.35 kcal; Białko ogółem: 67.70 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 331.49 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 5.01 g; WW: 30.02 Por.; : 12.37 %; : 60.57 %; 50.80 %; Ener. z T: 28.45 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3520.36 mg;	Wartość energetyczna: 2142.99 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 338.63 g; W tym cukry: 89.27 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 7.62 g; WW: 30.72 Por.; : 16.37 %; : 63.21 %; 50.80 %; Ener. z T: 23.30 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4042.73 mg;	Wartość energetyczna: 1886.82 kcal; Białko ogółem: 74.38 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 292.76 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 7.04 g; WW: 26.90 Por.; : 15.77 %; : 62.06 %; 50.80 %; Ener. z T: 24.84 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3360.31 mg;
2025-04-25 piątek Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ. MLE.) Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEŻ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 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- Bezmleczna
2025-04-25 piątek	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)					
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Kotlety sojowe 70 g (<u>SOJ.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 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	STAR- Bezmleczna
2025-04-25 piątek	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g			Mandarynka 150 g	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ)	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g			Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ)
	Wartość energetyczna: 2403.54 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 88.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 324.94 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 6.55 g; WW: 29.70 Por; : 14.67 %; : 54.08 %; Ener. z T: 33.24 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4211.13 mg;	Wartość energetyczna: 2347.85 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 329.57 g; W tym cukry: 98.59 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 5.13 g; WW: 30.21 Por; : 15.06 %; : 56.15 %; Ener. z T: 31.06 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4256.38 mg;	Wartość energetyczna: 2571.36 kcal; Białko ogółem: 119.54 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 361.59 g; W tym cukry: 97.63 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 8.35 g; WW: 32.90 Por; : 18.60 %; : 56.25 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4223.58 mg;	Wartość energetyczna: 1748.34 kcal; Białko ogółem: 76.71 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 201.07 g; W tym cukry: 39.61 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 5.84 g; WW: 17.04 Por; : 17.55 %; : 46.00 %; Ener. z T: 39.86 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 3585.79 mg;	Wartość energetyczna: 2307.11 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 325.44 g; W tym cukry: 114.55 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 4.64 g; WW: 30.30 Por; : 15.24 %; : 56.42 %; Ener. z T: 30.23 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4105.88 mg;	Wartość energetyczna: 2125.53 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 312.88 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 7.07 g; WW: 28.93 Por; : 15.82 %; : 58.88 %; Ener. z T: 27.55 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3474.95 mg;	Wartość energetyczna: 2266.47 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 350.62 g; W tym cukry: 116.42 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 5.18 g; WW: 31.77 Por; : 13.94 %; : 61.88 %; Ener. z T: 26.30 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3583.45 mg;	Wartość energetyczna: 2180.55 kcal; Białko ogółem: 66.13 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 314.15 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 2.04 g; WW: 28.67 Por; : 12.13 %; : 57.63 %; Ener. z T: 31.44 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3694.51 mg;	Wartość energetyczna: 2285.15 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 352.29 g; W tym cukry: 115.82 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 4.07 g; WW: 32.55 Por; : 14.54 %; : 61.67 %; Ener. z T: 26.12 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3895.68 mg;	Wartość energetyczna: 2074.33 kcal; Białko ogółem: 69.83 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 301.02 g; W tym cukry: 104.21 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 5.92 g; WW: 27.89 Por; : 13.47 %; : 58.05 %; Ener. z T: 30.79 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3431.55 mg;
2025-04-26 sobota	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 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- Bezmleczna	
2025-04-26 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, PSZ, SEL,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, PSZ, SEL,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* () 400 ml (<u>SEL, GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, PSZ, SEL,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, PSZ, SEL,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 150 g (<u>SEL, GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, PSZ, SEL,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (). 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* () 400 ml (<u>SEL, GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, PSZ, SEL,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 120 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 120 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 120 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 120 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 120 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 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- Niskośluszczowa	STAR- Bezmleczna
2025-04-26 sobota	PN	Jabłko 150 g				Jabłko 150 g				Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2272.55 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 330.01 g; W tym cukry: 93.27 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 6.84 g; WW: 30.02 Por; : 15.03 %; : 58.09 %; Ener. z T: 28.89 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3382.70 mg;	Wartość energetyczna: 2225.15 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 351.70 g; W tym cukry: 97.96 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 6.42 g; WW: 31.73 Por; : 15.64 %; : 63.22 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3864.77 mg;	Wartość energetyczna: 2509.62 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 382.12 g; W tym cukry: 101.88 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sól: 7.61 g; WW: 34.40 Por; : 17.80 %; : 60.91 %; Ener. z T: 24.41 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4294.14 mg;	Wartość energetyczna: 1837.12 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 250.39 g; W tym cukry: 35.86 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 9.36 g; WW: 21.56 Por; : 18.94 %; : 54.52 %; Ener. z T: 30.10 %; Ener. z Bł.: 3.90 %; K: 3443.90 mg;	Wartość energetyczna: 2270.89 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 367.02 g; W tym cukry: 97.44 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 5.96 g; WW: 33.79 Por; : 15.33 %; : 64.65 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3714.27 mg;	Wartość energetyczna: 2014.69 kcal; Białko ogółem: 72.03 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 339.87 g; W tym cukry: 119.57 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 6.25 g; WW: 30.83 Por; : 14.30 %; : 67.48 %; Ener. z T: 20.84 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 3541.76 mg;	Wartość energetyczna: 2241.05 kcal; Białko ogółem: 72.18 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 357.87 g; W tym cukry: 100.56 g; Błonnik pok.: 39.30 g; Sól: 5.02 g; WW: 32.03 Por; : 12.88 %; : 63.88 %; Ener. z T: 25.90 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 3704.69 mg;	Wartość energetyczna: 2189.26 kcal; Białko ogółem: 76.59 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 329.67 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 4.50 g; WW: 29.86 Por; : 13.99 %; : 60.24 %; Ener. z T: 27.48 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3387.89 mg;	Wartość energetyczna: 2073.81 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 46.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 345.08 g; W tym cukry: 94.47 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 6.32 g; WW: 31.22 Por; : 16.59 %; : 66.56 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 3688.77 mg;	Wartość energetyczna: 1993.70 kcal; Białko ogółem: 71.97 g; Tłuszcz: 46.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; W tym cukry: 92.91 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 6.75 g; WW: 30.17 Por; : 14.44 %; : 67.83 %; Ener. z T: 21.11 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3692.26 mg;

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 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- Bezmleczna
2025-04-27 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)						

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 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- Bezmleczna
2025-04-27 niedziela	Obiad	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (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	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Pomarańcza 150 g
	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,) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Salata 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,) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Salata 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,) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Salata 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,) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Salata 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,) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz ,parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz ,parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata 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,) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (MLE,) Salata 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,) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 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	STAR- Bezmleczna
2025-04-27 niedziela	PZ	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt			Jabłko 150 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2417.58 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 101.29 g; Kw. tł. nasy.: 41.66 g; Węglowodany ogółem: 290.63 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 9.92 g; WW: 26.73 Por; : 15.78 %; : 48.09 %; Ener. z T: 37.71 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3521.68 mg;	Wartość energetyczna: 2142.40 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 295.01 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 8.62 g; WW: 27.63 Por; : 20.21 %; : 55.08 %; Ener. z T: 25.87 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3763.68 mg;	Wartość energetyczna: 2506.40 kcal; Białko ogółem: 132.04 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 42.75 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 8.22 g; WW: 29.94 Por; : 21.07 %; : 51.90 %; Ener. z T: 28.58 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4362.73 mg;	Wartość energetyczna: 1630.94 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 202.25 g; W tym cukry: 33.62 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 7.73 g; WW: 17.42 Por; : 21.87 %; : 49.60 %; Ener. z T: 31.68 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 3315.16 mg;	Wartość energetyczna: 2116.44 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 295.58 g; W tym cukry: 82.14 g; Błonnik pok.: 13.45 g; Sól: 5.86 g; WW: 28.38 Por; : 20.09 %; : 55.86 %; Ener. z T: 24.33 %; Ener. z Bł.: 1.27 %; K: 3571.43 mg;	Wartość energetyczna: 1880.19 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 46.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 272.67 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 13.59 g; Sól: 7.23 g; WW: 26.06 Por; : 20.52 %; : 58.01 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 3263.38 mg;	Wartość energetyczna: 2520.91 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 104.19 g; Kw. tł. nasy.: 56.62 g; Węglowodany ogółem: 316.20 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sól: 6.72 g; WW: 29.72 Por; : 13.50 %; : 50.17 %; Ener. z T: 37.20 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 2190.29 mg;	Wartość energetyczna: 2026.57 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 276.59 g; W tym cukry: 52.36 g; Błonnik pok.: 18.50 g; Sól: 6.13 g; WW: 25.84 Por; : 16.72 %; : 54.59 %; Ener. z T: 28.33 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3113.81 mg;	Wartość energetyczna: 2074.56 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 294.94 g; W tym cukry: 63.15 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 8.64 g; WW: 27.62 Por; : 20.85 %; : 56.87 %; Ener. z T: 23.50 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3761.68 mg;	Wartość energetyczna: 1960.04 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 48.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 292.29 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 7.91 g; WW: 26.97 Por; : 20.36 %; : 59.65 %; Ener. z T: 22.14 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3752.53 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,*