

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 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
2025-05-12 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Masło extra 82% 14 g (MLE₁) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR₁) 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 (MLE₁) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Masło extra 82% 14 g (MLE₁) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR₁) 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 (MLE₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ₁) Masło extra 82% 14 g (MLE₁) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR₁) 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 ZYT₁) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE₁) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR₁) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki kukurydżiane na mleku 250 ml (MLE₁) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ₁) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ₁) 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 PSZ₁) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ₁) 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 (MLE₁) Chleb bezglutenowy długa krojona 60 g (SEZ, może zawierać: ORZ₁) Masło extra 82% 14 g (MLE₁) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ₁) 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 (MLE₁) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Masło extra 82% 10 g (MLE₁) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR₁) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ₁) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ₁) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
				Jabłko 150 g						
2025-05-12 poniedziałek	II ŚN									
2025-05-12 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL₁) Makaron 200 g (GLU PSZ₁) Twaróg półtłusty 100 g (MLE₁) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Makaron 200 g (GLU PSZ₁) Twaróg półtłusty 100 g (MLE₁) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Makaron 200 g (GLU PSZ₁) Twaróg półtłusty 100 g (MLE₁) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Makaron 200 g (GLU PSZ₁) Twaróg półtłusty 100 g (MLE₁) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL₁) Makaron 200 g (GLU PSZ₁) Twaróg półtłusty 100 g (MLE₁) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Makaron 200 g (GLU PSZ₁) Twaróg półtłusty 100 g (MLE₁) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu)*() 400 ml (MLE, SEL₁) Makaron 200 g (GLU PSZ₁) Twaróg półtłusty 100 g (MLE₁) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Makaron 200 g (GLU PSZ₁) Twaróg półtłusty 100 g (MLE₁) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL₁) Makaron 200 g (GLU PSZ₁) Twaróg półtłusty 100 g (MLE₁) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 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
2025-05-12 poniedziałek	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	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Ogórek świeży 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 świeży 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 świeży 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.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g 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
	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: 2287.71 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 358.59 g; W tym cukry: 95.13 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.85 g; WW: 32.96 Por; : 18.11 %; : 62.70 %; Ener. z T: 21.51 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 2532.92 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: 1721.78 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 226.29 g; W tym cukry: 45.10 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 10.32 g; WW: 18.88 Por; : 22.61 %; : 52.57 %; Ener. z T: 28.28 %; Ener. z Bł.: 4.20 %; K: 3585.83 mg;	Wartość energetyczna: 2517.57 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 382.91 g; W tym cukry: 125.02 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 7.46 g; WW: 36.37 Por; : 17.14 %; : 60.84 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 2352.40 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: 1868.98 kcal; Białko ogółem: 74.69 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 294.78 g; W tym cukry: 87.70 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 5.43 g; WW: 27.54 Por; : 15.98 %; : 63.09 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2965.65 mg;

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 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
2025-05-13 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 ŻYT, GLU JĘCZ) Mandarynka 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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-pszen 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 ŻYT, GLU JĘCZ) 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 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-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 ŻYT, GLU JĘCZ) Mandarynka 150 g
				Słupki z warzyw () 70 g						
	Obiad	Ogórkowa 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 () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ogórkowa 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) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (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, 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 (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, 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
PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 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
2025-05-13 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu 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, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z 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.wędz ,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, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: 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, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz ,parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Jabłko 150 g					

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 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
2025-05-13 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: 1781.94 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 37.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 291.69 g; W tym cukry: 99.99 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 6.32 g; WW: 26.77 Por.; : 18.48 %; : 65.48 %; Ener. z T: 19.01 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3814.19 mg;
2025-05-14 środa Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kiwi (g) 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kiwi (g) 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEŻ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	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 Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g
II ŚN				Kiwi (g) 150 g						

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 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
2025-05-14 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 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
2025-05-14 środa	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) 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	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2110.83 kcal; Białko ogółem: 75.30 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 314.94 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 6.54 g; WW: 28.95 Por; : 14.27 %; : 59.68 %; Ener. z T: 27.31 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4170.46 mg;	Wartość energetyczna: 2286.02 kcal; Białko ogółem: 77.98 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 348.72 g; W tym cukry: 101.15 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 6.27 g; WW: 32.46 Por; : 13.65 %; : 61.02 %; Ener. z T: 26.47 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4386.37 mg;	Wartość energetyczna: 2510.66 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 369.54 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 8.36 g; WW: 34.04 Por; : 15.99 %; : 58.88 %; Ener. z T: 26.55 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4677.51 mg;	Wartość energetyczna: 1551.95 kcal; Białko ogółem: 66.81 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 219.57 g; W tym cukry: 41.37 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 9.13 g; WW: 18.88 Por; : 17.22 %; : 56.59 %; Ener. z T: 30.45 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 3365.20 mg;	Wartość energetyczna: 2244.03 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 332.99 g; W tym cukry: 100.51 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 6.31 g; WW: 31.37 Por; : 14.66 %; : 59.36 %; Ener. z T: 26.61 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4235.87 mg;	Wartość energetyczna: 1991.38 kcal; Białko ogółem: 68.70 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 326.69 g; W tym cukry: 117.11 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 5.53 g; WW: 30.70 Por; : 13.80 %; : 65.62 %; Ener. z T: 22.82 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3807.72 mg;	Wartość energetyczna: 2523.55 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 89.35 g; Kw. tł. nasy.: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 345.12 g; W tym cukry: 86.87 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 6.20 g; WW: 31.95 Por; : 14.27 %; : 54.70 %; Ener. z T: 31.87 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4194.12 mg;	Wartość energetyczna: 2104.36 kcal; Białko ogółem: 64.73 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 316.90 g; W tym cukry: 113.35 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 4.09 g; WW: 29.09 Por; : 12.30 %; : 60.24 %; Ener. z T: 28.75 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4018.59 mg;	Wartość energetyczna: 2127.28 kcal; Białko ogółem: 72.85 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 338.14 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 6.15 g; WW: 31.38 Por; : 13.70 %; : 63.58 %; Ener. z T: 24.05 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4188.87 mg;	Wartość energetyczna: 1907.75 kcal; Białko ogółem: 68.36 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 305.62 g; W tym cukry: 116.63 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 5.92 g; WW: 28.65 Por; : 14.33 %; : 64.08 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3762.92 mg;

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 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
2025-05-15 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) 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 ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	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>) 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 ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	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 z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)					

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-05-15 czwartek

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Bezmleczna
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 Banan 150 g	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) 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 JĘCZ,) 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 JĘCZ,) 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 JĘCZ,) 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 JĘCZ,) 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 wegetariańskie* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 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 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 JĘCZ,) 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 JĘCZ,) 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 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (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 Salatka jarzynowa z olejem () 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 Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Ser topiony 60 g (MLE,) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) 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 Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Jabłko 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 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
2025-05-15 czwartek	Wartość energetyczna: 2335.39 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 367.99 g; W tym cukry: 107.14 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 8.38 g; WW: 33.32 Por.; : 13.93 %; : 63.03 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4278.69 mg;	Wartość energetyczna: 2239.20 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 324.67 g; W tym cukry: 84.72 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 5.88 g; WW: 29.62 Por.; : 15.25 %; : 58.00 %; Ener. z T: 29.18 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4254.13 mg;	Wartość energetyczna: 2612.19 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 365.18 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 8.27 g; WW: 32.80 Por.; : 16.90 %; : 55.92 %; Ener. z T: 29.86 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4819.27 mg;	Wartość energetyczna: 1883.29 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 273.51 g; W tym cukry: 48.40 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 6.78 g; WW: 23.17 Por.; : 16.73 %; : 58.09 %; Ener. z T: 29.57 %; Ener. z Bł.: 4.41 %; K: 4564.24 mg;	Wartość energetyczna: 2222.30 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 320.61 g; W tym cukry: 100.43 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 27.08 g; Sól: 7.08 g; WW: 28.16 Por.; : 57.71 %; Ener. z T: 29.46 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4072.13 mg;	Wartość energetyczna: 1973.81 kcal; Białko ogółem: 71.40 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 308.89 g; W tym cukry: 76.79 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 5.20 g; WW: 28.16 Por.; : 14.47 %; : 62.60 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3761.43 mg;	Wartość energetyczna: 2145.89 kcal; Białko ogółem: 64.42 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; W tym cukry: 79.83 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 3.51 g; WW: 29.51 Por.; : 12.01 %; : 59.87 %; Ener. z T: 30.55 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3468.59 mg;	Wartość energetyczna: 2105.98 kcal; Białko ogółem: 64.49 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 310.15 g; W tym cukry: 83.42 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 3.51 g; WW: 28.17 Por.; : 12.25 %; : 58.91 %; Ener. z T: 30.38 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3831.46 mg;	Wartość energetyczna: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 314.11 g; W tym cukry: 77.32 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 5.74 g; WW: 28.54 Por.; : 15.37 %; : 60.16 %; Ener. z T: 27.15 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4056.63 mg;	Wartość energetyczna: 2015.16 kcal; Białko ogółem: 70.30 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 322.70 g; W tym cukry: 77.43 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 7.05 g; WW: 29.06 Por.; : 13.95 %; : 64.06 %; Ener. z T: 25.45 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 3911.93 mg;
2025-05-16 piątek Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszen 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-pszen 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-pszen 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-pszen 80 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ZYT. GLU JECZ.) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz .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-pszen 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 (SEŻ. 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-pszen 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-pszen 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g
II ŚN				Mandarynka 150 g						

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 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
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sós cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sós cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sós cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sós cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g (<u>MLE.</u>) Sós cytrynowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g (<u>MLE.</u>) Sós cytrynowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g (<u>MLE.</u>) Sós cytrynowy (bez mleka) 50 ml (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sós cytrynowy (bez glutenu) 50 ml (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sós cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sós cytrynowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 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
2025-05-16 piątek	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2295.93 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 335.86 g; W tym cukry: 103.71 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 7.24 g; WW: 30.82 Por; : 14.90 %; : 58.51 %; Ener. z T: 28.95 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4230.77 mg;	Wartość energetyczna: 2119.30 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 320.12 g; W tym cukry: 96.97 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 6.92 g; WW: 29.47 Por; : 16.43 %; : 60.42 %; Ener. z T: 25.67 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4068.13 mg;	Wartość energetyczna: 2397.92 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 358.98 g; W tym cukry: 102.53 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 10.48 g; WW: 32.82 Por; : 17.91 %; : 59.88 %; Ener. z T: 25.00 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4402.31 mg;	Wartość energetyczna: 1522.75 kcal; Białko ogółem: 81.71 g; Tłuszcz: 47.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 207.26 g; W tym cukry: 41.59 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 6.20 g; WW: 17.41 Por; : 21.46 %; : 54.44 %; Ener. z T: 28.23 %; Ener. z Bł.: 4.34 %; K: 3092.63 mg;	Wartość energetyczna: 2069.40 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 307.36 g; W tym cukry: 96.33 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 6.50 g; WW: 28.70 Por; : 16.66 %; : 59.41 %; Ener. z T: 26.03 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3917.63 mg;	Wartość energetyczna: 1935.55 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 291.43 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 9.10 g; WW: 26.84 Por; : 17.45 %; : 60.23 %; Ener. z T: 24.89 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3523.09 mg;	Wartość energetyczna: 2099.22 kcal; Białko ogółem: 78.98 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 326.15 g; W tym cukry: 96.81 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 6.28 g; WW: 29.42 Por; : 15.05 %; : 62.15 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4059.61 mg;	Wartość energetyczna: 1996.43 kcal; Białko ogółem: 66.33 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 296.93 g; W tym cukry: 87.58 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 4.89 g; WW: 26.91 Por; : 13.29 %; : 59.49 %; Ener. z T: 28.88 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3614.81 mg;	Wartość energetyczna: 2062.99 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 320.92 g; W tym cukry: 97.60 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 8.76 g; WW: 29.54 Por; : 18.55 %; : 62.22 %; Ener. z T: 21.90 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3999.63 mg;	Wartość energetyczna: 2047.73 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 308.01 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 9.39 g; WW: 28.00 Por; : 16.75 %; : 60.17 %; Ener. z T: 25.99 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3740.09 mg;

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 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
2025-05-17 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 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 Jabłko 150 g
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)						

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 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	
2025-05-17 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u> ,) Bigos 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kiwi (g) 150 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)					Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u> ,) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</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</u> <u>PSZ</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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> ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u> ,) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ</u> , <u>może</u> <u>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> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>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> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Kiwi (g) 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 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
2025-05-17 sobota	Wartość energetyczna: 2326.03 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 81.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; W tym cukry: 89.82 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 12.24 g; WW: 28.81 Por; : 15.70 %; : 55.05 %; Ener. z T: 31.67 %; Ener. z Bł: 2.75 %; K: 4065.45 mg;	Wartość energetyczna: 2212.44 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 315.33 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 9.27 g; WW: 28.60 Por; : 18.89 %; : 57.01 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł: 2.65 %; K: 4080.06 mg;	Wartość energetyczna: 2648.01 kcal; Białko ogółem: 147.27 g; Tłuszcz: 88.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 332.73 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 10.40 g; WW: 29.95 Por; : 22.25 %; : 50.26 %; Ener. z T: 29.91 %; Ener. z Bł: 2.56 %; K: 4587.19 mg;	Wartość energetyczna: 2020.82 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 248.95 g; W tym cukry: 40.87 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 9.59 g; WW: 21.28 Por; : 21.05 %; : 49.28 %; Ener. z T: 32.55 %; Ener. z Bł: 3.55 %; K: 3955.03 mg;	Wartość energetyczna: 2199.97 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 307.64 g; W tym cukry: 103.14 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 8.85 g; WW: 28.40 Por; : 20.06 %; : 55.93 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bł: 2.24 %; K: 3898.06 mg;	Wartość energetyczna: 1920.05 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 6.85 g; WW: 27.74 Por; : 16.40 %; : 62.67 %; Ener. z T: 23.51 %; Ener. z Bł: 2.52 %; K: 3608.29 mg;	Wartość energetyczna: 2290.12 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 40.63 g; Sól: 5.91 g; WW: 30.33 Por; : 18.03 %; : 60.00 %; Ener. z T: 24.05 %; Ener. z Bł: 3.55 %; K: 4046.46 mg;	Wartość energetyczna: 2220.53 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 311.15 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 6.92 g; WW: 28.15 Por; : 16.16 %; : 56.05 %; Ener. z T: 29.18 %; Ener. z Bł: 2.57 %; K: 3740.76 mg;	Wartość energetyczna: 2144.60 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 315.26 g; W tym cukry: 87.06 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 9.29 g; WW: 28.60 Por; : 19.47 %; : 58.80 %; Ener. z T: 24.42 %; Ener. z Bł: 2.74 %; K: 4078.06 mg;	Wartość energetyczna: 1809.14 kcal; Białko ogółem: 72.66 g; Tłuszcz: 50.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 277.97 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 8.48 g; WW: 25.48 Por; : 16.06 %; : 61.46 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł: 2.60 %; K: 3563.66 mg;
2025-05-18 niedziela	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. wody w osł.niejad. 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ,może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)						

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 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
2025-05-18 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe 80 g (SOJ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	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 twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) 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.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 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.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 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
2025-05-18 niedziela	Wartość energetyczna: 2327.03 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 316.82 g; W tym cukry: 98.57 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 7.12 g; WW: 28.97 Por; : 17.18 %; : 54.46 %; Ener. z T: 29.34 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4075.78 mg;	Wartość energetyczna: 2342.34 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 333.65 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.60 g; WW: 30.69 Por; : 17.45 %; : 56.98 %; Ener. z T: 26.57 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4371.42 mg;	Wartość energetyczna: 2687.67 kcal; Białko ogółem: 134.47 g; Tłuszcz: 95.65 g; Kw. tł. nasy.: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g; W tym cukry: 79.39 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 10.41 g; WW: 29.96 Por; : 20.01 %; : 49.56 %; Ener. z T: 32.03 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4591.52 mg;	Wartość energetyczna: 1752.95 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 190.17 g; W tym cukry: 21.77 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 9.46 g; WW: 16.37 Por; : 24.35 %; : 43.39 %; Ener. z T: 35.29 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3379.74 mg;	Wartość energetyczna: 2337.98 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 322.61 g; W tym cukry: 99.13 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 5.80 g; WW: 30.08 Por; : 16.85 %; : 55.19 %; Ener. z T: 28.58 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3954.24 mg;	Wartość energetyczna: 2054.65 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 288.78 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 9.62 g; WW: 26.91 Por; : 19.49 %; : 56.22 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3664.52 mg;	Wartość energetyczna: 2211.91 kcal; Białko ogółem: 75.11 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 338.89 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 4.80 g; WW: 30.64 Por; : 13.58 %; : 61.29 %; Ener. z T: 25.83 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3351.21 mg;	Wartość energetyczna: 2212.98 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 317.90 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 6.08 g; WW: 29.25 Por; : 14.30 %; : 57.46 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3518.02 mg;	Wartość energetyczna: 2012.36 kcal; Białko ogółem: 78.98 g; Tłuszcz: 47.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; W tym cukry: 92.44 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.19 g; WW: 29.61 Por; : 15.70 %; : 64.22 %; Ener. z T: 21.36 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3850.84 mg;	Wartość energetyczna: 2151.20 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 9.71 g; WW: 28.99 Por; : 18.50 %; : 58.50 %; Ener. z T: 25.52 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3837.42 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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