

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 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- Ubogopurynowa
2025-05-19 poniedziałek Śniadanie	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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ser żółty 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	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 Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 30 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Marchew gotowana z olejem* 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt
II ŚN				Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)						

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 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- Ubogopurynowa
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLUPSZ, SEL, GOR,) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami. 400 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy). 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami. 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLUPSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,)	Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 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- Ubogopurynowa
2025-05-19 poniedziałek	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Jabłko 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2059.44 kcal; Białko ogółem: 61.56 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 333.67 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 6.77 g; WW: 31.00 Por; : 11.96 %; : 64.81 %; Ener. z T: 26.08 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 2642.05 mg;	Wartość energetyczna: 1967.62 kcal; Białko ogółem: 59.54 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 335.82 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 5.85 g; WW: 31.48 Por; : 12.10 %; : 68.27 %; Ener. z T: 22.43 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2435.07 mg;	Wartość energetyczna: 2612.85 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 44.48 g; Węglowodany ogółem: 393.33 g; W tym cukry: 80.02 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 9.65 g; WW: 36.29 Por; : 14.90 %; : 60.21 %; Ener. z T: 27.90 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3105.96 mg;	Wartość energetyczna: 1732.21 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 220.82 g; W tym cukry: 37.26 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 5.63 g; WW: 18.58 Por; : 20.33 %; : 50.99 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 4.12 %; K: 3522.10 mg;	Wartość energetyczna: 2020.96 kcal; Białko ogółem: 67.68 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 331.05 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sól: 5.93 g; WW: 31.52 Por; : 13.40 %; : 65.52 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2495.94 mg;	Wartość energetyczna: 2025.89 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 293.97 g; W tym cukry: 60.71 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sól: 7.98 g; WW: 27.48 Por; : 17.35 %; : 58.04 %; Ener. z T: 27.16 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2859.25 mg;	Wartość energetyczna: 2208.59 kcal; Białko ogółem: 60.05 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; Węglowodany ogółem: 355.92 g; W tym cukry: 98.77 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 4.01 g; WW: 33.57 Por; : 10.88 %; : 64.46 %; Ener. z T: 26.63 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2686.04 mg;	Wartość energetyczna: 1994.72 kcal; Białko ogółem: 48.23 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 328.09 g; W tym cukry: 79.43 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 3.46 g; WW: 30.55 Por; : 9.67 %; : 65.79 %; Ener. z T: 25.57 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2164.87 mg;	Wartość energetyczna: 1908.41 kcal; Białko ogółem: 60.56 g; Tłuszcz: 42.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 333.39 g; W tym cukry: 78.18 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 5.90 g; WW: 31.28 Por; : 12.69 %; : 69.88 %; Ener. z T: 20.25 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2454.54 mg;	Wartość energetyczna: 1829.21 kcal; Białko ogółem: 40.86 g; Tłuszcz: 43.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 333.62 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 4.26 g; WW: 31.20 Por; : 8.94 %; : 72.95 %; Ener. z T: 21.20 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 1956.00 mg;
2025-05-20 wtorek	Śniadanie	Makaron 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.) Schab Maryny-wędzonka 100 g wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Schab Maryny-wędzonka 100 g wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Mandarynka 150 g	Makaron 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.) Schab Maryny-wędzonka 100 g wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Mandarynka 150 g	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Schab Maryny-wędzonka 100 g wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Schab Maryny-wędzonka 100 g wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.) Pomidor 100 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 Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Mandarynka 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 100 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.) Schab Maryny-wędzonka 100 g wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Mandarynka 150 g

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 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- Ubogopurynowa
2025-05-20 wtorek	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)					
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 100 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane () 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)*() 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 50 ml (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 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- Ubogopurynowa
2025-05-20 wtorek	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 40 g (RYB, SEL.) Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 40 g (RYB, SEL.) Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta warzywna* 60 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt			Pomarańcza 150 g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2541.95 kcal; Białko ogółem: 126.84 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 363.68 g; W tym cukry: 97.55 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 10.33 g; WW: 32.73 Por; : 19.96 %; : 57.23 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3901.09 mg;	Wartość energetyczna: 2283.66 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 340.15 g; W tym cukry: 96.99 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 9.50 g; WW: 31.07 Por; : 19.77 %; : 59.58 %; Ener. z T: 22.70 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3957.76 mg;	Wartość energetyczna: 2901.94 kcal; Białko ogółem: 153.58 g; Tłuszcz: 91.57 g; Kw. tł. nasy.: 46.36 g; Węglowodany ogółem: 380.39 g; W tym cukry: 92.88 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 11.81 g; WW: 34.73 Por; : 21.17 %; : 52.43 %; Ener. z T: 28.40 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4310.71 mg;	Wartość energetyczna: 1848.38 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 246.13 g; W tym cukry: 34.19 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 10.30 g; WW: 20.94 Por; : 23.23 %; : 53.26 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bł.: 3.80 %; K: 3706.68 mg;	Wartość energetyczna: 2327.90 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 328.01 g; W tym cukry: 95.93 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 9.76 g; WW: 30.42 Por; : 19.08 %; : 56.36 %; Ener. z T: 26.12 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3807.26 mg;	Wartość energetyczna: 2045.35 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 7.33 g; WW: 30.42 Por; : 15.37 %; : 64.05 %; Ener. z T: 22.71 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3590.66 mg;	Wartość energetyczna: 2446.54 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 53.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 411.25 g; W tym cukry: 136.90 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 7.71 g; WW: 38.00 Por; : 15.14 %; : 67.24 %; Ener. z T: 19.82 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4929.54 mg;	Wartość energetyczna: 2237.82 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 317.56 g; W tym cukry: 85.94 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 6.74 g; WW: 29.24 Por; : 15.61 %; : 56.76 %; Ener. z T: 28.23 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3277.73 mg;	Wartość energetyczna: 2317.96 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 340.71 g; W tym cukry: 96.52 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 10.18 g; WW: 31.19 Por; : 19.30 %; : 58.79 %; Ener. z T: 23.90 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3955.76 mg;	Wartość energetyczna: 1930.85 kcal; Białko ogółem: 55.34 g; Tłuszcz: 36.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 358.56 g; W tym cukry: 129.69 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 4.57 g; WW: 33.00 Por; : 11.47 %; : 74.28 %; Ener. z T: 17.24 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 3636.14 mg;

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 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- Ubogopurynowa
2025-05-21 środa	Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) 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-pszenney 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-pszenney 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-pszenney 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-pszenney 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-pszenney 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Chleb razowy żytnio-pszenney 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-pszenney 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-pszenney 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-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, 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-pszenney 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.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN					Mandarynka 150 g					
2025-05-21 środa	Obiad	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynam duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z truskawkami * 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy (bez glutenu) 50 ml (MLE, SEL.) Dynam z wody 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 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- Ubogopurynowa
2025-05-21 środa	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> .)			Chrupki kukurydziane 20 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> .) 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-pszenny 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-pszenny 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Pomidor 100 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> .) 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-pszenny 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 niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u> .) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u> .) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> .) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u> .) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u> .) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			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> .)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u> .)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 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- Ubogopurynowa
2025-05-21 środa	Wartość energetyczna: 2197.54 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 317.49 g; W tym cukry: 93.52 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 8.69 g; WW: 29.10 Por.; : 18.30 %; : 57.79 %; Ener. z T: 25.54 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3993.36 mg;	Wartość energetyczna: 2276.98 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 338.56 g; W tym cukry: 98.10 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 7.02 g; WW: 31.08 Por.; : 18.61 %; : 59.48 %; Ener. z T: 23.30 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4340.56 mg;	Wartość energetyczna: 2400.45 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 341.71 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 8.43 g; WW: 30.78 Por.; : 20.37 %; : 56.94 %; Ener. z T: 24.43 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4557.56 mg;	Wartość energetyczna: 1593.59 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 208.00 g; W tym cukry: 39.14 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 8.26 g; WW: 17.61 Por.; : 23.97 %; : 52.21 %; Ener. z T: 27.18 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 3335.81 mg;	Wartość energetyczna: 2227.08 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 325.80 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 6.60 g; WW: 30.31 Por.; : 18.87 %; : 58.52 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4190.06 mg;	Wartość energetyczna: 1992.17 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 299.96 g; W tym cukry: 81.73 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 8.13 g; WW: 27.65 Por.; : 18.05 %; : 60.23 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4156.22 mg;	Wartość energetyczna: 2320.60 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; W tym cukry: 102.16 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 5.05 g; WW: 30.76 Por.; : 15.65 %; : 56.77 %; Ener. z T: 28.57 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 1996.72 mg;	Wartość energetyczna: 2076.86 kcal; Białko ogółem: 74.72 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 326.19 g; W tym cukry: 110.63 g; Błonnik pok.: 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: 1914.48 kcal; Białko ogółem: 54.52 g; Tłuszcz: 43.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 334.95 g; W tym cukry: 96.30 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 4.16 g; WW: 30.84 Por.; : 11.39 %; : 69.98 %; Ener. z T: 20.24 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3738.16 mg;
2025-05-22 czwartek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 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 (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) 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 (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) 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 (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Miód 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chalka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)						

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 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- Ubogopurynowa
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 250 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (MLE, SEL,) Makaron bezglutenowy 200 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g (SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Jabłko 150 g		Koktajl bananowy 250 ml (MLE,)	Jabłko 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,) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) 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	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,) Ser mozzarella kulki 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-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,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta warzywna* 60 g (SEL,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 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- Ubogopurynowa
2025-05-22 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: 32.87 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4880.83 mg;	Wartość energetyczna: 1962.13 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 264.85 g; W tym cukry: 58.54 g; Błonnik pok.: 42.47 g; Sól: 9.75 g; WW: 22.23 Por.; : 17.48 %; : 53.99 %; 59.70 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3722.40 mg;	Wartość energetyczna: 2272.45 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 339.16 g; W tym cukry: 109.01 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.86 g; WW: 31.45 Por.; : 15.57 %; : 59.70 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3722.40 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 %; 59.70 %; 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 %; 59.70 %; 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 %; 59.70 %; 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 %; 59.70 %; Ener. z T: 23.30 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4042.73 mg;	Wartość energetyczna: 2162.38 kcal; Białko ogółem: 49.71 g; Tłuszcz: 42.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 410.69 g; W tym cukry: 87.42 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 4.23 g; WW: 37.97 Por.; : 9.20 %; : 75.97 %; 59.70 %; Ener. z T: 17.89 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3609.40 mg;
2025-05-23 piątek Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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-pszeniczny 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-pszeniczny 35 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60g (MLE.) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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-pszeniczny 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 60 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 25 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 25 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 35 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 25 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEŻ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60g (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-pszeniczny 35 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chrupki kukurydziane 20 g	

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 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- Ubogopurynowa
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadanej 30 g (SOJ.)						
Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Kotlety sojowe 70 g (SOJ.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 250 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)				Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) 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.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) 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 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 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- Ubogopurynowa
2025-05-23 piątek	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g			Mandarynka 150 g	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ)	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g			
	Wartość energetyczna: 2353.47 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 328.63 g; W tym cukry: 95.70 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 5.81 g; WW: 30.05 Por; : 14.86 %; : 55.85 %; Ener. z T: 31.41 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4239.67 mg;	Wartość energetyczna: 2324.68 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 328.55 g; W tym cukry: 97.96 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 4.98 g; WW: 30.12 Por; : 14.89 %; : 56.53 %; Ener. z T: 30.87 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4211.10 mg;	Wartość energetyczna: 2548.19 kcal; Białko ogółem: 117.65 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 360.57 g; W tym cukry: 97.00 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 8.20 g; WW: 32.81 Por; : 18.47 %; : 56.60 %; Ener. z T: 27.15 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4178.30 mg;	Wartość energetyczna: 1699.92 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 205.19 g; W tym cukry: 43.05 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 5.11 g; WW: 17.41 Por; : 17.89 %; : 48.28 %; Ener. z T: 37.50 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 3628.43 mg;	Wartość energetyczna: 2283.94 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 324.42 g; W tym cukry: 113.92 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 4.49 g; WW: 30.21 Por; : 15.06 %; : 56.82 %; Ener. z T: 30.04 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4060.60 mg;	Wartość energetyczna: 2153.05 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 314.43 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 7.83 g; WW: 29.09 Por; : 16.32 %; : 58.42 %; Ener. z T: 27.48 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3474.95 mg;	Wartość energetyczna: 2215.19 kcal; Białko ogółem: 77.46 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 349.83 g; W tym cukry: 115.74 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 4.91 g; WW: 31.71 Por; : 13.99 %; : 63.17 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 3556.42 mg;	Wartość energetyczna: 2157.38 kcal; Białko ogółem: 64.24 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 313.13 g; W tym cukry: 87.62 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 1.89 g; WW: 28.58 Por; : 11.91 %; : 58.06 %; Ener. z T: 31.25 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3649.23 mg;	Wartość energetyczna: 2194.02 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 354.14 g; W tym cukry: 115.40 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 5.12 g; WW: 32.81 Por; : 14.17 %; : 64.56 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3740.70 mg;	Wartość energetyczna: 2090.49 kcal; Białko ogółem: 55.53 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 368.16 g; W tym cukry: 113.07 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 4.95 g; WW: 34.58 Por; : 10.63 %; : 70.44 %; Ener. z T: 20.48 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 2046.74 mg;
2025-05-24 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	Płatki kukurydżiane na mleku 250 ml (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. 25 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	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. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
II ŚN				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 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- Ubogopurynowa	
2025-05-24 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* () 400 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 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 * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz warzywny * 200 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>)			Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</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>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</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>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</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 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 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- Ubogopurynowa		
2025-05-24 sobota	PN	Jabłko 150 g				Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE</u> .) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)				Jabłko 150 g			
		Wartość energetyczna: 2135.29 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 309.80 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 7.31 g; WW: 28.25 Por; : 16.66 %; : 58.03 %; Ener. z T: 27.15 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3138.63 mg;	Wartość energetyczna: 2145.44 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 331.03 g; W tym cukry: 94.91 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 7.01 g; WW: 29.93 Por; : 16.80 %; : 61.72 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3590.43 mg;	Wartość energetyczna: 2395.65 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 356.00 g; W tym cukry: 98.07 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 8.03 g; WW: 32.12 Por; : 18.92 %; : 59.44 %; Ener. z T: 24.57 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3951.21 mg;	Wartość energetyczna: 1757.42 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 229.72 g; W tym cukry: 32.81 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 9.95 g; WW: 19.76 Por; : 20.50 %; : 52.29 %; Ener. z T: 30.56 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 3169.56 mg;	Wartość energetyczna: 2327.02 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 369.13 g; W tym cukry: 101.96 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 6.98 g; WW: 34.12 Por; : 16.37 %; : 63.45 %; Ener. z T: 22.77 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3632.51 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: 1994.10 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 44.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 324.41 g; W tym cukry: 91.42 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 6.91 g; WW: 29.42 Por; : 17.87 %; : 65.07 %; Ener. z T: 20.22 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3414.43 mg;	Wartość energetyczna: 2065.68 kcal; Białko ogółem: 46.54 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 364.05 g; W tym cukry: 112.52 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 5.16 g; WW: 32.28 Por; : 9.01 %; : 70.49 %; Ener. z T: 24.23 %; Ener. z Bł.: 4.00 %; K: 3857.44 mg;		

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 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- Ubogopurynowa
2025-05-25 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 Szynekowa 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 (<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>) 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>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) 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>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 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>) Miód 25 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 20. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 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- Ubogopurynowa	
2025-05-25 niedziela	Obiad	Krem pomidorowy 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE,</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi ukraińskie * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Jabłko pieczone 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>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 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- Ubogopurynowa
2025-05-25 niedziela	PZ	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt			Jabłko 150 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzosk winia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2379.75 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 99.75 g; Kw. tł. nasy.: 42.39 g; Węglowodany ogółem: 283.95 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 9.93 g; WW: 26.24 Por; : 15.94 %; : 47.73 %; Ener. z T: 37.73 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3426.80 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: 1599.44 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 197.14 g; W tym cukry: 30.72 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 7.73 g; WW: 17.11 Por; : 22.15 %; : 49.30 %; Ener. z T: 31.43 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3206.22 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: 1805.39 kcal; Białko ogółem: 49.03 g; Tłuszcz: 42.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 313.32 g; W tym cukry: 70.58 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 4.60 g; WW: 29.18 Por; : 10.86 %; : 69.42 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3080.53 mg;

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-05-19 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN		

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-05-19 poniedziałek	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż z jabłkami. 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>)
	Kolacja	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 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szyńka 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

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-05-19 poniedziałek	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1797.29 kcal; Białko ogółem: 40.89 g; Tłuszcz: 40.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 4.09 g; WW: 31.08 Por; : 9.10 %; : 73.90 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 2093.29 mg;	Wartość energetyczna: 1912.58 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 274.06 g; W tym cukry: 59.92 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 7.39 g; WW: 25.56 Por; : 16.56 %; : 57.32 %; Ener. z T: 28.64 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2798.58 mg;
2025-05-20 wtorek	Śniadanie	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>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) 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

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-05-20 wtorek	II ŚN		
	Obiad	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 250 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	

2025-05-20 wtorek		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1860.80 kcal; Białko ogółem: 38.09 g; Tłuszcz: 32.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 364.37 g; W tym cukry: 124.42 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 5.67 g; WW: 33.94 Por; : 8.19 %; : 78.32 %; Ener. z T: 15.78 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3310.76 mg;	Wartość energetyczna: 2015.10 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 322.33 g; W tym cukry: 102.82 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.35 g; WW: 29.69 Por; : 15.33 %; : 63.98 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3643.51 mg;

2025-05-21 środa	Śniadanie	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
		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 30 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	II ŚN		
Obiad		Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 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

2025-05-21 środa	PD	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
		Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko 150 g
	Kolacja	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 drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 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 drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN		Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-05-21 środa		Wartość energetyczna: 1977.23 kcal; Białko ogółem: 58.02 g; Tłuszcz: 45.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 342.70 g; W tym cukry: 110.05 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 4.34 g; WW: 31.74 Por; : 11.74 %; : 69.33 %; Ener. z T: 20.62 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3738.16 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;
		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>) Miód 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chalka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynekowa 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynea z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)
2025-05-22 czwartek	Śniadanie		
	II ŚN		

2025-05-22 czwartek

	STAR- Niskobiałkowa		STAR- Bezmleczna	
	Obiad			
	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 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	
	Kolacja			
	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 warzywna* 60 g (<u>SEL,</u>) 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 Szyńka 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			

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-05-22 czwartek		Wartość energetyczna: 2135.33 kcal; Białko ogółem: 48.76 g; Tłuszcz: 41.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 407.68 g; W tym cukry: 86.93 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 3.96 g; WW: 37.66 Por; : 9.13 %; : 76.37 %; Ener. z T: 17.60 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3504.18 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 %; Ener. z T: 24.84 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3360.31 mg;
	Śniadanie	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>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-05-23 piątek	II ŚN		
	Obiad	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pyzy ziemniaczane* 250 g 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	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	Kolacja	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata 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>) Półdewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-05-23 piątek	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1941.34 kcal; Białko ogółem: 42.67 g; Tłuszcz: 42.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 355.27 g; W tym cukry: 104.06 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 5.33 g; WW: 33.18 Por; : 8.79 %; : 73.20 %; Ener. z T: 19.85 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 1769.34 mg;	Wartość energetyczna: 2101.85 kcal; Białko ogółem: 73.63 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; W tym cukry: 104.21 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 6.68 g; WW: 28.05 Por; : 14.01 %; : 57.58 %; Ener. z T: 30.68 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3431.55 mg;
2025-05-24 sobota	Śniadanie	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. 25 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 Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN		

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-05-24 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz warzywny* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</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	Jabłko pieczone 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	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 warzywna* 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-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szyńka 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

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-05-24 sobota	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2048.68 kcal; Białko ogółem: 45.90 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 363.14 g; W tym cukry: 112.03 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 5.14 g; WW: 32.19 Por; : 8.96 %; : 70.90 %; Ener. z T: 23.90 %; Ener. z Bł.: 4.03 %; K: 3843.34 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;

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-05-25 niedziela	Śniadanie	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 30 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>) Miód 25 g	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 kielbasa 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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	II ŚN		

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-05-25 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 150 g	Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny-wędzónka wieprzowa,wędzónka ,parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

2025-05-25 niedziela	N	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
		Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzosk winia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1805.39 kcal; Białko ogółem: 49.03 g; Tłuszcz: 42.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 313.32 g; W tym cukry: 70.58 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 4.60 g; WW: 29.18 Por; : 10.86 %; : 69.42 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3080.53 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,