

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskośluszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2025-05-26 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Chrupki kukurydziane 20 g		
	II ŚN						Jabłko 150 g					
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 50 ml (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)				

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 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
2025-05-26 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy ,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 80 g 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona a,parzona 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2215.90 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 324.38 g; W tym cukry: 98.29 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 5.83 g; WW: 29.12 Por; : 13.43 %; : 58.55 %; Ener. z T: 30.39 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3292.56 mg;	Wartość energetyczna: 2214.46 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 321.65 g; W tym cukry: 96.28 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 5.73 g; WW: 29.16 Por; : 14.23 %; : 58.10 %; Ener. z T: 30.08 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3513.71 mg;	Wartość energetyczna: 2497.38 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 43.56 g; Węglowodany ogółem: 354.74 g; W tym cukry: 104.10 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 7.29 g; WW: 31.90 Por; : 16.43 %; : 56.82 %; Ener. z T: 29.23 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3795.00 mg;	Wartość energetyczna: 1938.35 kcal; Białko ogółem: 75.92 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 263.47 g; W tym cukry: 48.92 g; Błonnik pok.: 39.96 g; Sól: 6.99 g; WW: 22.42 Por; : 15.67 %; : 54.37 %; Ener. z T: 34.08 %; Ener. z Bł.: 4.12 %; K: 4383.79 mg;	Wartość energetyczna: 2217.21 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 330.19 g; W tym cukry: 100.77 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 4.91 g; WW: 30.27 Por; : 15.79 %; : 59.57 %; Ener. z T: 26.61 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3339.95 mg;	Wartość energetyczna: 1958.27 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 327.93 g; W tym cukry: 108.68 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 6.99 g; WW: 29.85 Por; : 15.56 %; : 66.98 %; Ener. z T: 20.39 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3668.93 mg;	Wartość energetyczna: 2246.64 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; W tym cukry: 97.30 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 5.87 g; WW: 30.60 Por; : 15.02 %; : 60.14 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3367.68 mg;	Wartość energetyczna: 2125.67 kcal; Białko ogółem: 72.74 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 295.09 g; W tym cukry: 81.38 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 4.49 g; WW: 26.14 Por; : 13.69 %; : 55.53 %; Ener. z T: 32.38 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4116.59 mg;	Wartość energetyczna: 2062.42 kcal; Białko ogółem: 74.12 g; Tłuszcz: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 328.01 g; W tym cukry: 89.87 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 5.50 g; WW: 29.67 Por; : 14.37 %; : 63.62 %; Ener. z T: 24.76 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3250.41 mg;

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 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
2025-05-27 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Paszтет Ciecchanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mandarynka 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Ser żółty 30 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mandarynka 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g
	II ŚN	Mandarynka 150 g									
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,) Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,) Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,) Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynam duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,) Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,)	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,)	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL,) Makaron bezglutenowy 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynam duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy (bez glutenu)* 50 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL,) Makaron bezglutenowy 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynam duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,)	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,)	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 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
2025-05-27 wtorek	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)									
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona , parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt									
		Wartość energetyczna: 2205.11 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 329.20 g; W tym cukry: 86.62 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 7.11 g; WW: 30.01 Por; : 17.28 %; : 59.72 %; Ener. z T: 24.97 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3705.04 mg;	Wartość energetyczna: 2131.91 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 332.20 g; W tym cukry: 85.94 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 7.01 g; WW: 30.44 Por; : 17.53 %; : 62.33 %; Ener. z T: 22.25 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3782.56 mg;	Wartość energetyczna: 2472.73 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 355.29 g; W tym cukry: 83.72 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 8.32 g; WW: 32.57 Por; : 19.57 %; : 57.47 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4023.04 mg;	Wartość energetyczna: 1542.29 kcal; Białko ogółem: 77.78 g; Tłuszcz: 39.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 231.88 g; W tym cukry: 49.21 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 6.84 g; WW: 19.77 Por; : 20.17 %; : 60.14 %; Ener. z T: 23.18 %; Ener. z Bł.: 4.26 %; K: 3471.47 mg;	Wartość energetyczna: 2109.25 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 316.20 g; W tym cukry: 85.62 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 7.15 g; WW: 29.34 Por; : 18.38 %; : 59.96 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3632.06 mg;	Wartość energetyczna: 1959.67 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 304.21 g; W tym cukry: 79.27 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 6.40 g; WW: 28.01 Por; : 19.50 %; : 62.09 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3478.11 mg;	Wartość energetyczna: 2204.56 kcal; Białko ogółem: 67.51 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 39.96 g; Węglowodany ogółem: 335.30 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 4.13 g; WW: 30.56 Por; : 12.25 %; : 60.84 %; Ener. z T: 28.56 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3559.66 mg;	Wartość energetyczna: 1942.97 kcal; Białko ogółem: 69.72 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 290.69 g; W tym cukry: 75.68 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 4.56 g; WW: 26.34 Por; : 14.35 %; : 59.84 %; Ener. z T: 26.20 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2831.63 mg;	Wartość energetyczna: 2072.07 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 46.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 332.14 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 7.01 g; WW: 30.43 Por; : 18.03 %; : 64.12 %; Ener. z T: 20.03 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3780.56 mg;	Wartość energetyczna: 1656.93 kcal; Białko ogółem: 52.21 g; Tłuszcz: 36.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 292.68 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 4.07 g; WW: 27.04 Por; : 12.60 %; : 70.66 %; Ener. z T: 19.68 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 2181.99 mg;

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 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
2025-05-28 środa	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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-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>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz ,parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz ,parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	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>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN						Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)				

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 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	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Banan 150 g	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 25 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
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt									

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 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
2025-05-28 środa	Wartość energetyczna: 2593.05 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 91.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 364.92 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 6.51 g; WW: 33.59 Por.; : 13.69 %; : 56.29 %; Ener. z T: 31.92 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4571.97 mg;	Wartość energetyczna: 2348.03 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 365.71 g; W tym cukry: 119.70 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 7.32 g; WW: 34.04 Por.; : 15.84 %; : 62.30 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4743.53 mg;	Wartość energetyczna: 2564.63 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.94 g; Węglowodany ogółem: 378.37 g; W tym cukry: 121.26 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 8.96 g; WW: 34.70 Por.; : 16.59 %; : 59.01 %; Ener. z T: 26.77 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4997.03 mg;	Wartość energetyczna: 1781.52 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 248.56 g; W tym cukry: 54.21 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 5.40 g; WW: 21.61 Por.; : 17.26 %; : 55.81 %; Ener. z T: 30.27 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 3390.75 mg;	Wartość energetyczna: 2298.13 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 352.95 g; W tym cukry: 119.06 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 6.90 g; WW: 33.27 Por.; : 16.04 %; : 61.43 %; Ener. z T: 24.20 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4593.03 mg;	Wartość energetyczna: 2071.76 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz: 44.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 347.19 g; W tym cukry: 94.60 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 8.42 g; WW: 32.66 Por.; : 15.45 %; : 67.03 %; Ener. z T: 19.44 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4021.31 mg;	Wartość energetyczna: 2860.40 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 92.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.41 g; Węglowodany ogółem: 435.24 g; W tym cukry: 132.77 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 6.26 g; WW: 39.97 Por.; : 12.43 %; : 60.86 %; Ener. z T: 29.02 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 5380.89 mg;	Wartość energetyczna: 2220.22 kcal; Białko ogółem: 74.63 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 336.85 g; W tym cukry: 112.22 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 4.03 g; WW: 31.04 Por.; : 13.45 %; : 60.69 %; Ener. z T: 26.77 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4499.92 mg;	Wartość energetyczna: 2178.56 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 44.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 380.80 g; W tym cukry: 134.37 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 6.60 g; WW: 35.33 Por.; : 14.44 %; : 69.92 %; Ener. z T: 18.24 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4836.03 mg;	Wartość energetyczna: 1908.11 kcal; Białko ogółem: 47.81 g; Tłuszcz: 33.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 367.02 g; W tym cukry: 113.96 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 4.86 g; WW: 34.23 Por.; : 10.02 %; : 76.94 %; Ener. z T: 15.75 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3845.43 mg;
2025-05-29 czwartek Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 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
2025-05-29 czwartek	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)					
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Gołąbek siekany z mięsa wp 250 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 440 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto (br.) z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (). 400 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie*. 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 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
2025-05-29 czwartek	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 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>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzon a,parzona 60 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 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>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2092.76 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 290.03 g; W tym cukry: 95.84 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 6.30 g; WW: 26.50 Por; : 14.77 %; : 55.43 %; Ener. z T: 31.40 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3575.26 mg;	Wartość energetyczna: 2412.19 kcal; Białko ogółem: 79.78 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 363.00 g; W tym cukry: 98.24 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 5.67 g; WW: 33.58 Por; : 13.23 %; : 60.19 %; Ener. z T: 28.36 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3927.58 mg;	Wartość energetyczna: 2770.66 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 99.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 369.15 g; W tym cukry: 59.45 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 9.20 g; WW: 33.31 Por; : 16.72 %; : 53.29 %; Ener. z T: 32.29 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4337.51 mg;	Wartość energetyczna: 2028.65 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 285.27 g; W tym cukry: 41.83 g; Błonnik pok.: 49.18 g; Sól: 8.99 g; WW: 23.64 Por; : 16.25 %; : 56.25 %; Ener. z T: 32.46 %; Ener. z Bł.: 4.85 %; K: 4144.58 mg;	Wartość energetyczna: 2525.36 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 369.79 g; W tym cukry: 105.49 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.24 g; WW: 34.60 Por; : 14.00 %; : 58.57 %; Ener. z T: 28.64 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3969.67 mg;	Wartość energetyczna: 2324.41 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 339.21 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 6.43 g; WW: 31.63 Por; : 14.19 %; : 58.37 %; Ener. z T: 28.97 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3556.43 mg;	Wartość energetyczna: 2207.66 kcal; Białko ogółem: 62.62 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 373.88 g; W tym cukry: 105.78 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 4.63 g; WW: 33.50 Por; : 11.35 %; : 67.74 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 3804.50 mg;	Wartość energetyczna: 2407.81 kcal; Białko ogółem: 65.60 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 354.50 g; W tym cukry: 95.67 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 3.73 g; WW: 32.72 Por; : 10.90 %; : 58.89 %; Ener. z T: 30.86 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3591.22 mg;	Wartość energetyczna: 2280.35 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 362.95 g; W tym cukry: 98.19 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 5.67 g; WW: 33.57 Por; : 13.98 %; : 63.67 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3925.58 mg;

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 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
2025-05-30 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 Salata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Twarożek 60 g (MLE.) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Twarożek 60 g (MLE.) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)						

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 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
2025-05-30 piątek	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 250 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g		Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g			Wafle ryżowe 30 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka piastowska-wędzon ka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Mięks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzon ka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)					Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)			

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 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
2025-05-30 piątek	Wartość energetyczna: 2353.61 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 82.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 337.61 g; W tym cukry: 96.40 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 6.46 g; WW: 29.89 Por.; : 14.16 %; : 57.38 %; Ener. z T: 31.66 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 4698.38 mg;	Wartość energetyczna: 2190.64 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 319.76 g; W tym cukry: 90.52 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 6.20 g; WW: 28.33 Por.; : 15.33 %; : 58.39 %; Ener. z T: 29.66 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 4670.84 mg;	Wartość energetyczna: 2455.19 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 89.00 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 9.97 g; WW: 30.80 Por.; : 18.36 %; : 55.97 %; Ener. z T: 28.47 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4751.16 mg;	Wartość energetyczna: 1551.97 kcal; Białko ogółem: 74.91 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 206.57 g; W tym cukry: 34.09 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 6.15 g; WW: 16.80 Por.; : 19.31 %; : 53.24 %; Ener. z T: 32.37 %; Ener. z Bł.: 4.98 %; K: 3936.61 mg;	Wartość energetyczna: 2143.79 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 305.89 g; W tym cukry: 90.13 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 5.77 g; WW: 27.43 Por.; : 15.85 %; : 57.07 %; Ener. z T: 30.10 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4520.34 mg;	Wartość energetyczna: 2055.85 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 311.52 g; W tym cukry: 93.56 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 7.60 g; WW: 27.85 Por.; : 16.41 %; : 60.61 %; Ener. z T: 26.26 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4232.59 mg;	Wartość energetyczna: 2264.47 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 325.70 g; W tym cukry: 89.07 g; Błonnik pok.: 42.48 g; Sól: 5.72 g; WW: 28.34 Por.; : 15.20 %; : 57.53 %; Ener. z T: 29.93 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 4056.04 mg;	Wartość energetyczna: 2270.58 kcal; Białko ogółem: 63.72 g; Tłuszcz: 91.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 310.93 g; W tym cukry: 84.85 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 4.25 g; WW: 27.07 Por.; : 11.23 %; : 54.78 %; Ener. z T: 36.37 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 4436.06 mg;	Wartość energetyczna: 2120.74 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; W tym cukry: 79.96 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 7.53 g; WW: 29.23 Por.; : 16.93 %; : 60.89 %; Ener. z T: 24.94 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4136.98 mg;	Wartość energetyczna: 1929.14 kcal; Białko ogółem: 51.61 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 318.87 g; W tym cukry: 78.02 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 6.23 g; WW: 28.89 Por.; : 10.70 %; : 66.12 %; Ener. z T: 3.06 %; K: 2160.69 mg;
2025-05-31 sobota Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) 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.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta warzywna* 60 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt						

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 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	
2025-05-31 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 100 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem i śmiet na sldko* 200 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy-dieta (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)					Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)			Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	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 25 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 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
2025-05-31 sobota	Wartość energetyczna: 2371.92 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 333.51 g; W tym cukry: 94.55 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 10.04 g; WW: 30.33 Por; : 18.93 %; : 56.24 %; Ener. z T: 27.29 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3384.51 mg;	Wartość energetyczna: 2285.33 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; W tym cukry: 107.11 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 8.24 g; WW: 31.50 Por; : 19.24 %; : 60.22 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3935.05 mg;	Wartość energetyczna: 2588.77 kcal; Białko ogółem: 139.88 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 355.34 g; W tym cukry: 96.45 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 9.14 g; WW: 31.90 Por; : 21.61 %; : 54.90 %; Ener. z T: 26.25 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4472.91 mg;	Wartość energetyczna: 1906.34 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 240.58 g; W tym cukry: 29.57 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 9.47 g; WW: 20.36 Por; : 23.21 %; : 50.48 %; Ener. z T: 30.09 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 3761.09 mg;	Wartość energetyczna: 2384.47 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g; W tym cukry: 111.14 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 8.22 g; WW: 31.11 Por; : 19.07 %; : 56.56 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3540.93 mg;	Wartość energetyczna: 2052.75 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 333.92 g; W tym cukry: 100.93 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 6.31 g; WW: 30.78 Por; : 16.86 %; : 65.07 %; Ener. z T: 20.35 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3567.78 mg;	Wartość energetyczna: 2473.16 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 362.40 g; W tym cukry: 105.09 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 5.59 g; WW: 33.41 Por; : 16.18 %; : 58.61 %; Ener. z T: 26.19 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 2556.74 mg;	Wartość energetyczna: 2245.58 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 335.94 g; W tym cukry: 96.98 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 5.77 g; WW: 30.96 Por; : 16.10 %; : 59.84 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3291.05 mg;	Wartość energetyczna: 2225.49 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 344.01 g; W tym cukry: 107.06 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 8.24 g; WW: 31.50 Por; : 19.75 %; : 61.83 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3933.05 mg;	Wartość energetyczna: 2130.42 kcal; Białko ogółem: 70.45 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 114.45 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 4.75 g; WW: 33.19 Por; : 13.23 %; : 68.38 %; Ener. z T: 20.77 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 3594.72 mg;
2025-06-01 niedziela	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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Sałata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Jabłko 150 g	
II ŚN				Jabłko 150 g						

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 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
2025-06-01 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem * -podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Colesław () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 250 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 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
2025-06-01 niedziela	PZ	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2351.86 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 293.03 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 8.02 g; WW: 26.50 Por; : 18.96 %; : 49.84 %; Ener. z T: 33.20 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4264.86 mg;	Wartość energetyczna: 2388.06 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 83.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 301.57 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 7.69 g; WW: 27.63 Por; : 19.72 %; : 50.51 %; Ener. z T: 31.49 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4402.82 mg;	Wartość energetyczna: 2647.90 kcal; Białko ogółem: 132.19 g; Tłuszcz: 101.96 g; Kw. tł. nasy.: 46.98 g; Węglowodany ogółem: 314.71 g; W tym cukry: 65.43 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 10.23 g; WW: 28.31 Por; : 19.97 %; : 47.54 %; Ener. z T: 34.66 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4595.07 mg;	Wartość energetyczna: 1765.55 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 208.07 g; W tym cukry: 37.63 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 9.04 g; WW: 17.63 Por; : 22.48 %; : 47.14 %; Ener. z T: 34.37 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3651.90 mg;	Wartość energetyczna: 2344.35 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 38.07 g; Węglowodany ogółem: 288.24 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sól: 6.81 g; WW: 27.07 Por; : 19.29 %; : 49.18 %; Ener. z T: 32.77 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3875.09 mg;	Wartość energetyczna: 2004.85 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 258.81 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 8.05 g; WW: 23.67 Por; : 20.88 %; : 51.64 %; Ener. z T: 29.42 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3947.18 mg;	Wartość energetyczna: 2518.05 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 41.63 g; Węglowodany ogółem: 363.61 g; W tym cukry: 114.18 g; Błonnik pok.: 40.17 g; Sól: 5.79 g; WW: 32.52 Por; : 15.51 %; : 57.76 %; Ener. z T: 28.57 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3697.89 mg;	Wartość energetyczna: 2168.47 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 277.10 g; W tym cukry: 56.29 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 4.56 g; WW: 24.85 Por; : 16.83 %; : 51.11 %; Ener. z T: 33.19 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3810.42 mg;	Wartość energetyczna: 2143.41 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 302.03 g; W tym cukry: 73.54 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 7.56 g; WW: 27.30 Por; : 19.16 %; : 56.36 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4412.80 mg;	Wartość energetyczna: 1772.01 kcal; Białko ogółem: 52.41 g; Tłuszcz: 35.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 6.31 g; WW: 29.35 Por; : 11.83 %; : 71.88 %; Ener. z T: 18.12 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 1889.05 mg;

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-05-26 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g
	II ŚN		
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem () 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ. MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 25 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-05-26 poniedziałek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy ,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1860.56 kcal; Białko ogółem: 50.98 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 306.47 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 4.34 g; WW: 27.53 Por; : 10.96 %; : 65.89 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 3030.11 mg;	Wartość energetyczna: 1814.50 kcal; Białko ogółem: 66.23 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 285.83 g; W tym cukry: 106.73 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 6.58 g; WW: 25.75 Por; : 14.60 %; : 63.01 %; Ener. z T: 25.31 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3743.37 mg;

2025-05-27 wtorek	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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobiony parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 Mandarynka 150 g
	II ŚN		
Obiad		Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>)

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-05-27 wtorek	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
	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>) Miód 60 g 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 Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1875.50 kcal; Białko ogółem: 43.84 g; Tłuszcz: 40.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 347.16 g; W tym cukry: 75.44 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 4.12 g; WW: 32.32 Por; : 9.35 %; : 74.04 %; Ener. z T: 19.51 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 2632.02 mg;	Wartość energetyczna: 1841.65 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 43.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 284.26 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 6.07 g; WW: 26.10 Por; : 18.94 %; : 61.74 %; Ener. z T: 21.09 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3433.31 mg;

2025-05-28 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>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Dżem 25 g 1 szt
II ŚN			

2025-05-28 środa

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	
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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-05-28 środa		Wartość energetyczna: 1974.15 kcal; Białko ogółem: 47.88 g; Tłuszcz: 40.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 366.98 g; W tym cukry: 114.07 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 4.86 g; WW: 34.23 Por; : 9.70 %; : 74.36 %; Ener. z T: 18.57 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3849.93 mg;	Wartość energetyczna: 2004.98 kcal; Białko ogółem: 71.84 g; Tłuszcz: 43.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 342.07 g; W tym cukry: 112.10 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 7.05 g; WW: 32.27 Por; : 14.33 %; : 68.24 %; Ener. z T: 19.48 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3976.68 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
2025-05-29 czwartek			

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-05-29 czwartek	II ŚN		
	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto wegetariańskie*. 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-05-29 czwartek	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>) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 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 Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1909.51 kcal; Białko ogółem: 42.46 g; Tłuszcz: 50.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 332.22 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 4.66 g; WW: 30.49 Por; : 8.89 %; : 69.59 %; Ener. z T: 23.70 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3317.31 mg;	Wartość energetyczna: 2323.09 kcal; Białko ogółem: 81.24 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 356.08 g; W tym cukry: 92.19 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 7.47 g; WW: 32.81 Por; : 13.99 %; : 61.31 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3706.93 mg;

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-05-30 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 1 szt Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 1 szt Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN		

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-05-30 piątek	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 250 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 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 piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-05-30 piątek		Wartość energetyczna: 2201.47 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 383.02 g; W tym cukry: 100.20 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 6.96 g; WW: 35.14 Por; : 9.49 %; : 69.59 %; Ener. z T: 23.36 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 2639.28 mg;	Wartość energetyczna: 2107.17 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 326.95 g; W tym cukry: 93.70 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 8.20 g; WW: 28.93 Por; : 15.65 %; : 62.06 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4383.09 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>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
2025-05-31 sobota	Śniadanie		
II ŚN			

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-05-31 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-05-31 sobota		Wartość energetyczna: 2079.17 kcal; Białko ogółem: 66.23 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 351.27 g; W tym cukry: 101.86 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 4.58 g; WW: 31.97 Por; : 12.74 %; : 67.58 %; Ener. z T: 22.82 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 3916.15 mg;	Wartość energetyczna: 1879.74 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 302.88 g; W tym cukry: 89.95 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 5.72 g; WW: 27.66 Por; : 16.61 %; : 64.45 %; Ener. z T: 21.92 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3722.75 mg;
2025-06-01 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
	III ŚN		

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-06-01 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 250 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruski 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT,</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-06-01 niedziela	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1909.34 kcal; Białko ogółem: 58.25 g; Tłuszcz: 42.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 332.55 g; W tym cukry: 86.82 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 6.47 g; WW: 30.68 Por; : 12.20 %; : 69.67 %; Ener. z T: 19.86 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2330.49 mg;	Wartość energetyczna: 2019.40 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 244.96 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 7.88 g; WW: 22.21 Por; : 20.03 %; : 48.52 %; Ener. z T: 33.57 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3966.53 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,