

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-06-09 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) 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>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salata 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 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 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	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 ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II śN				Jabłko 150 g					
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) *() 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Chrupki kukurydziane 20 g

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2025-06-09 poniedziałek	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>) Ogórek świeży 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>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa 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	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2287.71 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 358.59 g; W tym cukry: 95.13 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.85 g; WW: 32.96 Por; : 18.11 %; : 62.70 %; Ener. z T: 21.51 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 2532.92 mg;	Wartość energetyczna: 2304.49 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 358.61 g; W tym cukry: 99.18 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 7.50 g; WW: 33.48 Por; : 17.67 %; : 62.25 %; Ener. z T: 21.88 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 2574.37 mg;	Wartość energetyczna: 2494.74 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 389.34 g; W tym cukry: 109.26 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 8.32 g; WW: 35.87 Por; : 15.83 %; : 62.42 %; Ener. z T: 24.11 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 2856.47 mg;	Wartość energetyczna: 1721.78 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 226.29 g; W tym cukry: 45.10 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 10.32 g; WW: 18.88 Por; : 22.61 %; : 52.57 %; Ener. z T: 28.28 %; Ener. z Bł.: 4.20 %; K: 3585.83 mg;	Wartość energetyczna: 2422.68 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 389.00 g; W tym cukry: 99.75 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.39 g; WW: 36.44 Por; : 14.86 %; : 64.23 %; Ener. z T: 22.66 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2585.80 mg;	Wartość energetyczna: 2517.57 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 382.91 g; W tym cukry: 125.02 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 7.46 g; WW: 36.37 Por; : 17.14 %; : 60.84 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 2352.40 mg;	Wartość energetyczna: 1983.81 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 314.23 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 5.90 g; WW: 29.45 Por; : 16.76 %; : 63.36 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3010.45 mg;	Wartość energetyczna: 2409.77 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 360.10 g; W tym cukry: 99.02 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 5.86 g; WW: 33.66 Por; : 15.79 %; : 59.77 %; Ener. z T: 25.78 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2574.37 mg;	Wartość energetyczna: 2296.87 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; W tym cukry: 96.05 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 5.24 g; WW: 32.62 Por; : 14.15 %; : 61.08 %; Ener. z T: 25.45 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 2119.97 mg;	Wartość energetyczna: 2105.39 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; W tym cukry: 99.29 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 6.80 g; WW: 34.42 Por; : 14.80 %; : 70.11 %; Ener. z T: 17.24 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2547.07 mg;	
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Arbuz 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Arbuz 150 g
	II ŚN				Ślupki z warzyw () 70 g						

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-06-10 wtorek	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami*(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 400 ml Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 50 ml Buraczki gotowane (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 100 g Surówka z kapusty białej z olejem (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 400 ml Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 50 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami*(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 400 ml Ryż na sypko (brązowy) 100 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 50 ml Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 400 ml Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 50 ml Buraczki gotowane (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 400 ml Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 50 ml Buraczki gotowane (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 400 ml Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 50 ml Buraczki gotowane (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 400 ml Pierogi ukraińskie * 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) (<u>MLE, SEL.</u>) 400 ml Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Buraczki gotowane (<u>MLE, SEL.</u>) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 400 ml Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 50 ml Buraczki gotowane (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% $\frac{t}{t}$ 1 szt (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% $\frac{t}{t}$ 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% $\frac{t}{t}$ 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwini a 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% $\frac{t}{t}$ 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata 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-pszeniczny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Jabłko 150 g		Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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>)	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,par zona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Jabłko 150 g					

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-06-10 wtorek	Wartość energetyczna: 2279.76 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 348.37 g; W tym cukry: 117.71 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 6.69 g; WW: 32.07 Por; : 17.80 %; : 61.12 %; Ener. z T: 23.34 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4142.97 mg;	Wartość energetyczna: 2196.30 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 341.08 g; W tym cukry: 114.39 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 5.50 g; WW: 31.34 Por; : 18.30 %; : 62.12 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4403.77 mg;	Wartość energetyczna: 2721.19 kcal; Białko ogółem: 135.42 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 44.50 g; Węglowodany ogółem: 377.70 g; W tym cukry: 106.89 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 9.26 g; WW: 34.61 Por; : 19.91 %; : 55.52 %; Ener. z T: 27.29 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4614.52 mg;	Wartość energetyczna: 1576.44 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 45.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 217.50 g; W tym cukry: 38.20 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 7.24 g; WW: 18.31 Por; : 22.75 %; : 61.45 %; Ener. z T: 25.84 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 3604.62 mg;	Wartość energetyczna: 2491.25 kcal; Białko ogółem: 117.67 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 382.71 g; W tym cukry: 125.42 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 6.30 g; WW: 36.36 Por; : 18.89 %; : 61.19 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4253.27 mg;	Wartość energetyczna: 2146.40 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 328.32 g; W tym cukry: 113.75 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 5.08 g; WW: 30.57 Por; : 18.57 %; : 66.88 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3965.49 mg;	Wartość energetyczna: 1932.84 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 38.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; W tym cukry: 109.47 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 6.71 g; WW: 30.05 Por; : 17.96 %; : 57.82 %; Ener. z T: 17.81 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4135.79 mg;	Wartość energetyczna: 2396.79 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 81.59 g; Kw. tł. nasy.: 45.48 g; Węglowodany ogółem: 346.45 g; W tym cukry: 118.47 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 4.85 g; WW: 31.60 Por; : 14.22 %; : 63.85 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3868.35 mg;	Wartość energetyczna: 2098.19 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 321.39 g; W tym cukry: 104.43 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 3.42 g; WW: 29.34 Por; : 15.48 %; : 63.85 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4401.77 mg;	Wartość energetyczna: 2136.46 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 341.03 g; W tym cukry: 114.34 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 5.50 g; WW: 31.33 Por; : 18.80 %; : 63.85 %; Ener. z T: 19.90 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4401.77 mg;
2025-06-11 środa	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
III ŚN	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 z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kiwi (g) 150 g	Bulka 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 z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyri o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bulka 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 Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bulka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bulka 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 z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g
				Kiwi (g) 150 g						
	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-06-11 środa	PD			Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Ser topiony 80 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEŻ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Wartość energetyczna: 2110.83 kcal; Białko ogółem: 75.30 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 314.94 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 6.54 g; WW: 28.95 Por; : 14.27 %; : 59.68 %; Ener. z T: 27.31 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4170.46 mg;	Wartość energetyczna: 2286.02 kcal; Białko ogółem: 77.98 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 348.72 g; W tym cukry: 101.15 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 6.27 g; WW: 32.46 Por; : 13.65 %; : 61.02 %; Ener. z T: 26.47 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4386.37 mg;	Wartość energetyczna: 2510.66 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 369.54 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 8.36 g; WW: 34.04 Por; : 15.99 %; : 58.88 %; Ener. z T: 26.55 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4677.51 mg;	Wartość energetyczna: 1551.95 kcal; Białko ogółem: 66.81 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 219.57 g; W tym cukry: 41.37 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 9.13 g; WW: 18.88 Por; : 17.22 %; : 56.59 %; Ener. z T: 30.45 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 3365.20 mg;	Wartość energetyczna: 2250.26 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 318.60 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 7.53 g; WW: 29.91 Por; : 15.91 %; : 56.63 %; Ener. z T: 29.34 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3787.01 mg;	Wartość energetyczna: 2244.03 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 332.99 g; W tym cukry: 100.51 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 6.31 g; WW: 31.37 Por; : 14.66 %; : 59.36 %; Ener. z T: 26.61 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4235.87 mg;	Wartość energetyczna: 1991.38 kcal; Białko ogółem: 68.70 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 326.69 g; W tym cukry: 117.11 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 5.53 g; WW: 30.70 Por; : 13.80 %; : 65.62 %; Ener. z T: 22.82 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3807.72 mg;	Wartość energetyczna: 2523.55 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 89.35 g; Kw. tł. nasy.: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 345.12 g; W tym cukry: 86.87 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 6.20 g; WW: 31.95 Por; : 14.27 %; : 54.70 %; Ener. z T: 31.87 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4194.12 mg;	Wartość energetyczna: 2104.36 kcal; Białko ogółem: 64.73 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 316.90 g; W tym cukry: 113.35 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 4.09 g; WW: 29.09 Por; : 12.30 %; : 60.24 %; Ener. z T: 28.75 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4018.59 mg;	Wartość energetyczna: 2127.28 kcal; Białko ogółem: 72.85 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 338.14 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 6.15 g; WW: 31.38 Por; : 13.70 %; : 63.58 %; Ener. z T: 24.05 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4188.87 mg;

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-06-12 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabiko 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)						
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</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>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 440 g (<u>SEL, GLU JECZ.</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>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</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>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</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>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</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 wieprz i warzywami* 300 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>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2025-06-12 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 60 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Jabłko 150 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2335.39 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 367.99 g; W tym cukry: 107.14 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 8.38 g; WW: 33.32 Por; : 13.93 %; : 63.03 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4278.69 mg;	Wartość energetyczna: 2239.20 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 324.67 g; W tym cukry: 84.72 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 5.88 g; WW: 29.62 Por; : 15.25 %; : 58.00 %; Ener. z T: 29.18 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4254.13 mg;	Wartość energetyczna: 2612.19 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 365.18 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 8.27 g; WW: 32.80 Por; : 16.90 %; : 55.92 %; Ener. z T: 29.86 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4819.27 mg;	Wartość energetyczna: 1883.29 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 273.51 g; W tym cukry: 48.40 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 6.78 g; WW: 23.17 Por; : 16.73 %; : 58.09 %; Ener. z T: 29.57 %; Ener. z Bł.: 4.41 %; K: 4564.24 mg;	Wartość energetyczna: 2345.79 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 335.56 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 6.48 g; WW: 30.75 Por; : 15.96 %; : 57.22 %; Ener. z T: 29.21 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4311.08 mg;	Wartość energetyczna: 2222.30 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 320.61 g; W tym cukry: 100.43 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 5.37 g; WW: 29.75 Por; : 15.53 %; : 57.71 %; Ener. z T: 29.46 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4072.13 mg;	Wartość energetyczna: 1973.81 kcal; Białko ogółem: 71.40 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 308.89 g; W tym cukry: 76.79 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 7.08 g; WW: 28.16 Por; : 14.47 %; : 62.60 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3761.43 mg;	Wartość energetyczna: 2145.89 kcal; Białko ogółem: 64.42 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; W tym cukry: 79.83 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 5.20 g; WW: 29.51 Por; : 12.01 %; : 59.87 %; Ener. z T: 30.55 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3468.59 mg;	Wartość energetyczna: 2105.98 kcal; Białko ogółem: 64.49 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 310.15 g; W tym cukry: 83.42 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 3.51 g; WW: 28.17 Por; : 12.25 %; : 58.91 %; Ener. z T: 30.38 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3831.46 mg;	Wartość energetyczna: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 314.11 g; W tym cukry: 77.32 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 5.74 g; WW: 28.54 Por; : 15.37 %; : 60.16 %; Ener. z T: 27.15 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4056.63 mg;
2025-06-13 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 150 g	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 150 g

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
II ŚN				Arbuz 150 g						
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ. RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>)	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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-06-13 piątek	PN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobiony,parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, SEL, GOR,)						
	Wartość energetyczna: 2295.93 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 335.86 g; W tym cukry: 103.71 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 7.24 g; WW: 30.82 Por; : 14.90 %; : 58.51 %; Ener. z T: 28.95 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4230.77 mg;	Wartość energetyczna: 2119.30 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 320.12 g; W tym cukry: 96.97 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 6.92 g; WW: 29.47 Por; : 16.43 %; : 60.42 %; Ener. z T: 25.67 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4068.13 mg;	Wartość energetyczna: 2397.92 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 358.98 g; W tym cukry: 102.53 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 10.48 g; WW: 32.82 Por; : 17.91 %; : 59.88 %; Ener. z T: 25.00 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4402.31 mg;	Wartość energetyczna: 1563.25 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz: 47.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 215.66 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 6.20 g; WW: 18.45 Por; : 21.14 %; : 55.18 %; Ener. z T: 27.50 %; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 3199.13 mg;	Wartość energetyczna: 2374.75 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 364.86 g; W tym cukry: 128.01 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 5.71 g; WW: 34.21 Por; : 16.34 %; : 61.46 %; Ener. z T: 24.63 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3451.08 mg;	Wartość energetyczna: 2069.40 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 307.36 g; W tym cukry: 96.33 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 6.50 g; WW: 28.70 Por; : 16.66 %; : 59.41 %; Ener. z T: 26.03 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3917.63 mg;	Wartość energetyczna: 1935.55 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 291.43 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 9.10 g; WW: 26.84 Por; : 17.45 %; : 60.23 %; Ener. z T: 24.89 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3523.09 mg;	Wartość energetyczna: 2099.22 kcal; Białko ogółem: 78.98 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 326.15 g; W tym cukry: 96.81 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 6.28 g; WW: 29.42 Por; : 15.05 %; : 62.15 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4059.61 mg;	Wartość energetyczna: 1996.43 kcal; Białko ogółem: 66.33 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 296.93 g; W tym cukry: 87.58 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 4.89 g; WW: 26.91 Por; : 13.29 %; : 59.49 %; Ener. z T: 28.88 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3614.81 mg;	Wartość energetyczna: 2062.99 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 320.92 g; W tym cukry: 97.60 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 8.76 g; WW: 29.54 Por; : 18.55 %; : 62.22 %; Ener. z T: 21.90 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3999.63 mg;
2025-06-14 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,par zona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,par zona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,par zona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,par zona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 60 g (SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,par zona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEŻ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,par zona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)						
Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kiwi (g) 150 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)					Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Buraczki gotowane () 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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 ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEŻ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Kiwi (g) 150 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-06-14 sobota	Wartość energetyczna: 2334.03 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 322.33 g; W tym cukry: 91.96 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 10.52 g; WW: 29.00 Por; : 15.65 %; : 55.24 %; Ener. z T: 31.58 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4145.02 mg;	Wartość energetyczna: 2212.44 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 315.33 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 9.27 g; WW: 28.60 Por; : 18.89 %; : 57.01 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4080.06 mg;	Wartość energetyczna: 2648.01 kcal; Białko ogółem: 147.27 g; Tłuszcz: 88.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 332.73 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 10.40 g; WW: 29.95 Por; : 22.25 %; : 50.26 %; Ener. z T: 29.91 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4587.19 mg;	Wartość energetyczna: 2028.82 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 251.19 g; W tym cukry: 43.01 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 7.88 g; WW: 21.47 Por; : 20.97 %; : 49.52 %; Ener. z T: 32.44 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 4034.60 mg;	Wartość energetyczna: 2321.95 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; W tym cukry: 98.51 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 9.08 g; WW: 32.98 Por; : 16.01 %; : 55.93 %; Ener. z T: 25.20 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3927.14 mg;	Wartość energetyczna: 2199.97 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 307.64 g; W tym cukry: 103.14 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 8.85 g; WW: 28.40 Por; : 20.06 %; : 62.67 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3898.06 mg;	Wartość energetyczna: 1920.05 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 6.85 g; WW: 27.74 Por; : 16.40 %; : 62.67 %; Ener. z T: 23.51 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3608.29 mg;	Wartość energetyczna: 2290.12 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 40.63 g; Sól: 5.91 g; WW: 30.33 Por; : 18.03 %; : 60.00 %; Ener. z T: 24.05 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4046.46 mg;	Wartość energetyczna: 2220.53 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 311.15 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 6.92 g; WW: 28.15 Por; : 16.16 %; : 56.05 %; Ener. z T: 29.18 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3740.76 mg;	Wartość energetyczna: 2144.60 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 315.26 g; W tym cukry: 87.06 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 9.29 g; WW: 28.60 Por; : 19.47 %; : 58.80 %; Ener. z T: 24.42 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4078.06 mg;
2025-06-15 niedziela	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)						

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	
2025-06-15 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety sojowe 80 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-06-15 niedziela	Wartość energetyczna: 2367.53 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 325.22 g; W tym cukry: 107.57 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 7.13 g; WW: 30.01 Por; : 17.04 %; : 54.95 %; Ener. z T: 28.84 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4182.28 mg;	Wartość energetyczna: 2382.84 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 342.05 g; W tym cukry: 108.83 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 6.61 g; WW: 31.73 Por; : 17.31 %; : 57.42 %; Ener. z T: 26.11 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4477.92 mg;	Wartość energetyczna: 2728.17 kcal; Białko ogółem: 135.37 g; Tłuszcz: 95.65 g; Kw. tł. nasy.: 45.27 g; Węglowodany ogółem: 341.38 g; W tym cukry: 88.39 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 10.42 g; WW: 31.00 Por; : 19.85 %; : 50.05 %; Ener. z T: 31.55 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4698.02 mg;	Wartość energetyczna: 1752.95 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 190.17 g; W tym cukry: 21.77 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 9.46 g; WW: 16.37 Por; : 24.35 %; : 43.39 %; Ener. z T: 35.29 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3379.74 mg;	Wartość energetyczna: 2472.16 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 342.55 g; W tym cukry: 100.06 g; Błonnik pok.: 16.52 g; Sól: 7.20 g; WW: 32.68 Por; : 19.13 %; : 55.42 %; Ener. z T: 27.04 %; Ener. z Bł.: 1.34 %; K: 4060.14 mg;	Wartość energetyczna: 2378.48 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 331.01 g; W tym cukry: 108.13 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 5.81 g; WW: 31.12 Por; : 16.71 %; : 55.67 %; Ener. z T: 28.10 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 4060.74 mg;	Wartość energetyczna: 2054.65 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 288.78 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 9.62 g; WW: 26.91 Por; : 19.49 %; : 56.22 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3664.52 mg;	Wartość energetyczna: 2252.41 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 347.29 g; W tym cukry: 108.53 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 4.81 g; WW: 31.68 Por; : 13.50 %; : 61.68 %; Ener. z T: 25.37 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3457.71 mg;	Wartość energetyczna: 2212.98 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 317.90 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 6.08 g; WW: 29.25 Por; : 14.30 %; : 57.46 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3518.02 mg;	Wartość energetyczna: 2052.86 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 47.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 331.47 g; W tym cukry: 101.44 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 6.20 g; WW: 30.65 Por; : 15.56 %; : 64.59 %; Ener. z T: 20.94 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3957.34 mg;

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-06-09 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN			
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g		

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-06-09 poniedziałek	Kolacja	Bulka 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 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka 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 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2045.38 kcal; Białko ogółem: 68.74 g; Tłuszcz: 39.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 365.23 g; W tym cukry: 98.69 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 3.95 g; WW: 34.05 Por; : 13.44 %; : 71.43 %; Ener. z T: 17.33 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 2612.44 mg;	Wartość energetyczna: 2040.22 kcal; Białko ogółem: 59.65 g; Tłuszcz: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 363.43 g; W tym cukry: 97.14 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 3.93 g; WW: 33.85 Por; : 11.69 %; : 71.25 %; Ener. z T: 19.29 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 2557.94 mg;	Wartość energetyczna: 1868.98 kcal; Białko ogółem: 74.69 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 294.78 g; W tym cukry: 87.70 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 5.43 g; WW: 27.54 Por; : 15.98 %; : 63.09 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2965.65 mg;
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	Bulka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Arbuz 150 g	Bulka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bulka 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 Arbuz 150 g
	III ŚN			

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-06-10 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwini a 100g (tubka) 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN		Jabłko 150 g		

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-06-10 wtorek		Wartość energetyczna: 2013.27 kcal; Białko ogółem: 57.98 g; Tłuszcz: 37.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 375.84 g; W tym cukry: 121.22 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 4.69 g; WW: 34.38 Por; : 11.52 %; : 74.67 %; Ener. z T: 16.95 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4926.97 mg;	Wartość energetyczna: 1965.21 kcal; Białko ogółem: 52.35 g; Tłuszcz: 40.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 364.48 g; W tym cukry: 113.42 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 4.53 g; WW: 33.22 Por; : 10.66 %; : 74.19 %; Ener. z T: 18.46 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4719.37 mg;	Wartość energetyczna: 1822.44 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 37.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 300.09 g; W tym cukry: 108.99 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 6.33 g; WW: 27.81 Por; : 18.27 %; : 65.86 %; Ener. z T: 18.59 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3920.69 mg;
2025-06-11 środa	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bulka 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>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g
	III ŚN			
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-06-11 środa	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
	Kolacja	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>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
		Wartość energetyczna: 2043.35 kcal; Białko ogółem: 47.88 g; Tłuszcz: 42.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 369.45 g; W tym cukry: 101.60 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 5.94 g; WW: 34.66 Por; : 9.37 %; : 72.32 %; Ener. z T: 18.72 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 2407.93 mg;	Wartość energetyczna: 2112.94 kcal; Białko ogółem: 42.20 g; Tłuszcz: 47.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 381.62 g; W tym cukry: 115.25 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 5.84 g; WW: 36.27 Por; : 7.99 %; : 72.24 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2173.16 mg;	Wartość energetyczna: 1907.75 kcal; Białko ogółem: 68.36 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 305.62 g; W tym cukry: 116.63 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 5.92 g; WW: 28.65 Por; : 14.33 %; : 64.08 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3762.92 mg;

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-06-12 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Miód 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka 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 30 g (<u>MLE.</u>) Miód 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
	II ŚN			
	Obiad	Ziemniaczana *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</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>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* dieta 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</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>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-06-12 czwartek	Kolacja	Bulka 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>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka 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>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
2025-06-13 piątek		Wartość energetyczna: 1865.80 kcal; Białko ogółem: 51.46 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 314.45 g; W tym cukry: 70.41 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 3.83 g; WW: 28.84 Por; : 11.03 %; : 67.41 %; Ener. z T: 24.60 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3728.63 mg;	Wartość energetyczna: 1976.25 kcal; Białko ogółem: 43.00 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 338.37 g; W tym cukry: 70.44 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 3.87 g; WW: 30.87 Por; : 8.70 %; : 68.49 %; Ener. z T: 25.82 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3484.58 mg;	Wartość energetyczna: 2015.16 kcal; Białko ogółem: 70.30 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 322.70 g; W tym cukry: 77.43 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 7.05 g; WW: 29.06 Por; : 13.95 %; : 64.06 %; Ener. z T: 25.45 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 3911.93 mg;
	Śniadanie	Bulka 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>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g	Bulka 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>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykami drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-06-13 piątek	II ŚN			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Kolacja	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-06-13 piątek	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2067.69 kcal; Białko ogółem: 60.71 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 355.54 g; W tym cukry: 111.72 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 6.19 g; WW: 33.02 Por; : 11.74 %; : 68.78 %; Ener. z T: 22.88 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3140.43 mg;	Wartość energetyczna: 2000.95 kcal; Białko ogółem: 47.86 g; Tłuszcz: 52.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 353.70 g; W tym cukry: 99.90 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 6.94 g; WW: 32.54 Por; : 9.57 %; : 70.71 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 2999.80 mg;	Wartość energetyczna: 2047.73 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 308.01 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 9.39 g; WW: 28.00 Por; : 16.75 %; : 60.17 %; Ener. z T: 25.99 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3740.09 mg;
2025-06-14 sobota	Śniadanie	Bulka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bulka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-06-14 sobota	II ŚN			
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos własny (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		
	N	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-06-14 sobota		Wartość energetyczna: 1834.22 kcal; Białko ogółem: 48.26 g; Tłuszcz: 34.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 341.62 g; W tym cukry: 86.69 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 8.64 g; WW: 31.58 Por; : 10.52 %; : 74.50 %; Ener. z T: 17.12 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 2086.52 mg;	Wartość energetyczna: 1987.10 kcal; Białko ogółem: 52.09 g; Tłuszcz: 43.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 356.71 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 9.63 g; WW: 33.04 Por; : 10.49 %; : 71.81 %; Ener. z T: 19.65 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 2323.90 mg;	Wartość energetyczna: 1809.14 kcal; Białko ogółem: 72.66 g; Tłuszcz: 50.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 277.97 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 8.48 g; WW: 25.48 Por; : 16.06 %; : 61.46 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3563.66 mg;
		Bulka 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>) Miód 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bulka 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>) Miód 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SÓJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g
2025-06-15 niedziela	Śniadanie			
	II ŚN			

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-06-15 niedziela		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 50 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 60 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 30 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 30 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u> <u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Ubogopurynowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-06-15 niedziela		Wartość energetyczna: 2148.13 kcal; Białko ogółem: 61.15 g; Tłuszcz: 41.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 391.48 g; W tym cukry: 127.60 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 4.36 g; WW: 36.81 Por; : 11.39 %; : 72.90 %; Ener. z T: 17.43 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3722.88 mg;	Wartość energetyczna: 2143.43 kcal; Białko ogółem: 63.75 g; Tłuszcz: 47.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 382.13 g; W tym cukry: 127.65 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 6.35 g; WW: 35.87 Por; : 11.90 %; : 71.31 %; Ener. z T: 19.96 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3771.03 mg;	Wartość energetyczna: 2151.20 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 9.71 g; WW: 28.99 Por; : 18.50 %; : 58.50 %; Ener. z T: 25.52 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3837.42 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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