

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2025-06-23 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g Chrupki kukurydziane 20 g	
	II ŚN					Jabłko 150 g					
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 50 ml (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2025-06-23 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE,) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE,) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy ,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 20 g (MLE,) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1995.45 kcal; Białko ogółem: 59.43 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 307.08 g; W tym cukry: 89.95 g; Błonnik pok.: 38.22 g; Sól: 6.55 g; WW: 26.87 Por; : 11.91 %; : 61.56 %; Ener. z T: 29.63 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 2791.80 mg;	Wartość energetyczna: 2062.91 kcal; Białko ogółem: 68.00 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; W tym cukry: 87.56 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 6.65 g; WW: 27.81 Por; : 13.19 %; : 60.65 %; Ener. z T: 29.17 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 3068.75 mg;	Wartość energetyczna: 2250.28 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 332.36 g; W tym cukry: 93.11 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 8.17 g; WW: 29.25 Por; : 15.62 %; : 59.08 %; Ener. z T: 28.39 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 3178.78 mg;	Wartość energetyczna: 1863.55 kcal; Białko ogółem: 74.91 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 244.77 g; W tym cukry: 49.80 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 6.99 g; WW: 20.66 Por; : 16.08 %; : 52.54 %; Ener. z T: 35.42 %; Ener. z Bł.: 4.14 %; K: 3997.39 mg;	Wartość energetyczna: 1996.76 kcal; Białko ogółem: 72.53 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 312.89 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 5.63 g; WW: 28.02 Por; : 14.53 %; : 62.68 %; Ener. z T: 25.43 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 2839.19 mg;	Wartość energetyczna: 1883.47 kcal; Białko ogółem: 75.16 g; Tłuszcz: 44.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 309.23 g; W tym cukry: 109.56 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 6.99 g; WW: 28.09 Por; : 15.96 %; : 65.67 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3282.53 mg;	Wartość energetyczna: 2026.19 kcal; Białko ogółem: 69.40 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 320.47 g; W tym cukry: 88.96 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 6.59 g; WW: 28.35 Por; : 13.70 %; : 63.27 %; Ener. z T: 25.87 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 2866.92 mg;	Wartość energetyczna: 2050.87 kcal; Białko ogółem: 71.73 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 276.39 g; W tym cukry: 82.26 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 4.49 g; WW: 24.38 Por; : 13.99 %; : 53.91 %; Ener. z T: 33.55 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 3730.19 mg;	Wartość energetyczna: 1985.67 kcal; Białko ogółem: 63.43 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 319.23 g; W tym cukry: 81.21 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 6.42 g; WW: 28.33 Por; : 12.78 %; : 64.31 %; Ener. z T: 26.23 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 2807.95 mg;	Wartość energetyczna: 1871.16 kcal; Białko ogółem: 53.57 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 305.06 g; W tym cukry: 81.86 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 5.75 g; WW: 26.86 Por; : 11.45 %; : 65.21 %; Ener. z T: 26.84 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 2773.32 mg;	

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskośluszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2025-06-24 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Paszтет Ciecchanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mandarynka 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Ser żółty 30 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mandarynka 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mandarynka 150 g
	II ŚN			Mandarynka 150 g						
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,) Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,) Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,) Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,) Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,)	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,)	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,)	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL,) Makaron bezglutenowy 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynam duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynam duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,)	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2025-06-24 wtorek	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)									
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt									
		Wartość energetyczna: 2179.51 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 322.48 g; W tym cukry: 87.26 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 7.11 g; WW: 29.37 Por; : 17.45 %; : 59.18 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3583.44 mg;	Wartość energetyczna: 2106.31 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 325.48 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 7.01 g; WW: 29.80 Por; : 17.71 %; : 61.81 %; Ener. z T: 22.52 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3660.96 mg;	Wartość energetyczna: 2447.13 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 348.57 g; W tym cukry: 84.36 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 8.32 g; WW: 31.93 Por; : 19.75 %; : 56.98 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3901.44 mg;	Wartość energetyczna: 1516.69 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 39.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 225.16 g; W tym cukry: 49.85 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 6.84 g; WW: 19.13 Por; : 20.47 %; : 59.38 %; Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bł.: 4.27 %; K: 3349.87 mg;	Wartość energetyczna: 2083.65 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 309.48 g; W tym cukry: 86.26 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 7.15 g; WW: 28.70 Por; : 18.58 %; : 59.41 %; Ener. z T: 23.58 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3510.46 mg;	Wartość energetyczna: 1934.07 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 297.49 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 6.40 g; WW: 27.37 Por; : 19.72 %; : 61.53 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3356.51 mg;	Wartość energetyczna: 2178.96 kcal; Białko ogółem: 67.35 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 39.96 g; Węglowodany ogółem: 328.58 g; W tym cukry: 92.55 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 4.13 g; WW: 29.92 Por; : 12.36 %; : 60.32 %; Ener. z T: 28.90 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3438.06 mg;	Wartość energetyczna: 1924.57 kcal; Białko ogółem: 69.60 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 285.86 g; W tym cukry: 76.14 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 4.56 g; WW: 25.88 Por; : 14.46 %; : 59.41 %; Ener. z T: 26.45 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 2744.23 mg;	Wartość energetyczna: 2046.47 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 46.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 325.42 g; W tym cukry: 86.53 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 7.01 g; WW: 29.79 Por; : 18.22 %; : 63.61 %; Ener. z T: 20.28 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3658.96 mg;	Wartość energetyczna: 1631.33 kcal; Białko ogółem: 52.05 g; Tłuszcz: 36.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 285.96 g; W tym cukry: 69.69 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 4.07 g; WW: 26.40 Por; : 12.76 %; : 70.12 %; Ener. z T: 19.99 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 2060.39 mg;

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2025-06-25 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)						

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Nisko tłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Banan 150 g	Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona ,parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt									

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2025-06-25 środa	Wartość energetyczna: 2503.19 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 90.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 346.18 g; W tym cukry: 111.67 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 6.52 g; WW: 31.82 Por; : 14.01 %; : 55.32 %; Ener. z T: 32.46 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4185.57 mg;	Wartość energetyczna: 2258.17 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 346.97 g; W tym cukry: 120.58 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 7.33 g; WW: 32.27 Por; : 16.28 %; : 61.46 %; Ener. z T: 24.20 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4185.57 mg;	Wartość energetyczna: 2474.77 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 359.63 g; W tym cukry: 122.14 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 8.97 g; WW: 32.93 Por; : 17.02 %; : 58.13 %; Ener. z T: 27.13 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4357.13 mg;	Wartość energetyczna: 1736.59 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 239.19 g; W tym cukry: 54.65 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 5.40 g; WW: 20.73 Por; : 17.58 %; : 55.09 %; Ener. z T: 30.62 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 3197.55 mg;	Wartość energetyczna: 2208.27 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 334.21 g; W tym cukry: 119.94 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 6.91 g; WW: 31.50 Por; : 16.50 %; : 60.54 %; Ener. z T: 24.50 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4206.63 mg;	Wartość energetyczna: 1970.46 kcal; Białko ogółem: 79.03 g; Tłuszcz: 41.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; W tym cukry: 95.48 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 8.40 g; WW: 30.89 Por; : 16.04 %; : 66.68 %; Ener. z T: 19.05 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3634.91 mg;	Wartość energetyczna: 2770.54 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 90.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 416.50 g; W tym cukry: 133.65 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 6.27 g; WW: 38.20 Por; : 12.68 %; : 60.13 %; Ener. z T: 29.42 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4994.49 mg;	Wartość energetyczna: 2130.36 kcal; Białko ogółem: 73.58 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 318.11 g; W tym cukry: 113.10 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 4.04 g; WW: 29.27 Por; : 13.81 %; : 59.73 %; Ener. z T: 27.19 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4113.52 mg;	Wartość energetyczna: 2077.26 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 41.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 362.07 g; W tym cukry: 135.25 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 6.58 g; WW: 33.56 Por; : 14.95 %; : 69.72 %; Ener. z T: 17.81 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4449.63 mg;	Wartość energetyczna: 1818.25 kcal; Białko ogółem: 46.76 g; Tłuszcz: 31.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 348.28 g; W tym cukry: 114.84 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 4.87 g; WW: 32.46 Por; : 10.29 %; : 76.62 %; Ener. z T: 15.69 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3459.03 mg;
2025-06-26 czwartek	Śniadanie Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA STARACHOWICE

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

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa	
2025-06-26 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzon a,parzona 60 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2092.76 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 290.03 g; W tym cukry: 95.84 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 6.30 g; WW: 26.50 Por; : 14.77 %; : 55.43 %; Ener. z T: 31.40 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3575.26 mg;	Wartość energetyczna: 2412.19 kcal; Białko ogółem: 79.78 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 363.00 g; W tym cukry: 98.24 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 5.67 g; WW: 33.58 Por; : 13.23 %; : 60.19 %; Ener. z T: 28.36 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3927.58 mg;	Wartość energetyczna: 2770.66 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 99.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 369.15 g; W tym cukry: 59.45 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 9.20 g; WW: 33.31 Por; : 16.72 %; : 53.29 %; Ener. z T: 32.29 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4337.51 mg;	Wartość energetyczna: 2028.65 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 285.27 g; W tym cukry: 41.83 g; Błonnik pok.: 49.18 g; Sól: 8.99 g; WW: 23.64 Por; : 16.25 %; : 56.25 %; Ener. z T: 32.46 %; Ener. z Bł.: 4.85 %; K: 4144.58 mg;	Wartość energetyczna: 2525.36 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 369.79 g; W tym cukry: 105.49 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.24 g; WW: 34.60 Por; : 14.00 %; : 58.57 %; Ener. z T: 28.64 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3969.67 mg;	Wartość energetyczna: 2324.41 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 339.21 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 6.43 g; WW: 31.63 Por; : 14.19 %; : 58.37 %; Ener. z T: 28.97 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3556.43 mg;	Wartość energetyczna: 2207.66 kcal; Białko ogółem: 62.62 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 373.88 g; W tym cukry: 105.78 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 4.63 g; WW: 33.50 Por; : 11.35 %; : 67.74 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 3804.50 mg;	Wartość energetyczna: 2407.81 kcal; Białko ogółem: 65.60 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 354.50 g; W tym cukry: 95.67 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 3.73 g; WW: 32.72 Por; : 10.90 %; : 58.89 %; Ener. z T: 30.86 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3591.22 mg;	Wartość energetyczna: 2280.35 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 362.95 g; W tym cukry: 98.19 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 5.67 g; WW: 33.57 Por; : 13.98 %; : 63.67 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3925.58 mg;	Wartość energetyczna: 1926.51 kcal; Białko ogółem: 43.10 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 333.13 g; W tym cukry: 93.00 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 4.68 g; WW: 30.58 Por; : 8.95 %; : 69.17 %; Ener. z T: 24.05 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3331.41 mg;

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2025-06-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 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 Salata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, 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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)						

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2025-06-27 piątek	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 250 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g				Wafle ryżowe 30 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g
2025-06-27 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka piastowska-wędzon ka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzon ka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g
		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)				Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)			

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2025-06-27 piątek	Wartość energetyczna: 2304.25 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; W tym cukry: 106.28 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 6.48 g; WW: 29.16 Por.; 14.44 %; 56.81 %; Ener. z T: 31.68 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4418.48 mg;	Wartość energetyczna: 2141.28 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 309.42 g; W tym cukry: 100.40 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 6.21 g; WW: 27.60 Por.; 15.66 %; 57.80 %; Ener. z T: 29.64 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 4390.94 mg;	Wartość energetyczna: 2405.83 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 333.23 g; W tym cukry: 98.88 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 9.99 g; WW: 30.07 Por.; 18.71 %; 55.40 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4471.26 mg;	Wartość energetyczna: 1507.04 kcal; Białko ogółem: 74.38 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 197.20 g; W tym cukry: 34.53 g; Błonnik pok.: 37.97 g; Sól: 6.15 g; WW: 15.91 Por.; 19.74 %; 52.34 %; Ener. z T: 32.83 %; Ener. z Bł.: 5.04 %; K: 3743.41 mg;	Wartość energetyczna: 2094.43 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 295.55 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 5.79 g; WW: 26.70 Por.; 16.20 %; 56.44 %; Ener. z T: 30.08 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4240.44 mg;	Wartość energetyczna: 1995.05 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 301.19 g; W tym cukry: 103.44 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.59 g; WW: 27.12 Por.; 16.88 %; 60.39 %; Ener. z T: 25.69 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3952.69 mg;	Wartość energetyczna: 2215.11 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 315.36 g; W tym cukry: 98.95 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 5.74 g; WW: 27.61 Por.; 15.51 %; 56.95 %; Ener. z T: 29.91 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3776.14 mg;	Wartość energetyczna: 2221.22 kcal; Białko ogółem: 63.57 g; Tłuszcz: 90.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 300.59 g; W tym cukry: 94.73 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 4.26 g; WW: 26.34 Por.; 11.45 %; 54.13 %; Ener. z T: 36.49 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4156.16 mg;	Wartość energetyczna: 2059.94 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 312.50 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 7.52 g; WW: 28.50 Por.; 17.41 %; 60.68 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3857.08 mg;	Wartość energetyczna: 1969.64 kcal; Białko ogółem: 52.51 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; W tym cukry: 87.02 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 6.24 g; WW: 29.93 Por.; 10.66 %; 66.46 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 2267.19 mg;
2025-06-28 sobota Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta warzywna* 60 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt						

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA STARACHOWICE

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

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2025-06-28 sobota	Wartość energetyczna: 2348.72 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 327.42 g; W tym cukry: 95.13 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 10.04 g; WW: 29.75 Por; : 19.09 %; : 55.76 %; Ener. z T: 27.56 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3274.31 mg;	Wartość energetyczna: 2258.13 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; W tym cukry: 107.79 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 8.24 g; WW: 30.82 Por; : 19.45 %; : 59.68 %; Ener. z T: 23.39 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3805.85 mg;	Wartość energetyczna: 2561.57 kcal; Białko ogółem: 139.71 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 348.20 g; W tym cukry: 97.13 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 9.14 g; WW: 31.22 Por; : 21.82 %; : 54.37 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4343.71 mg;	Wartość energetyczna: 1883.14 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 234.49 g; W tym cukry: 30.15 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 9.47 g; WW: 19.78 Por; : 23.47 %; : 49.81 %; Ener. z T: 30.46 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 3650.89 mg;	Wartość energetyczna: 2357.27 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 330.04 g; W tym cukry: 111.82 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 8.22 g; WW: 30.43 Por; : 19.26 %; : 56.00 %; Ener. z T: 26.31 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3411.73 mg;	Wartość energetyczna: 2025.55 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 326.78 g; W tym cukry: 101.61 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 6.31 g; WW: 30.10 Por; : 17.05 %; : 64.53 %; Ener. z T: 20.62 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3438.58 mg;	Wartość energetyczna: 2449.96 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 356.31 g; W tym cukry: 105.67 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 5.59 g; WW: 32.83 Por; : 16.31 %; : 58.17 %; Ener. z T: 26.44 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2446.54 mg;	Wartość energetyczna: 2218.38 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 328.80 g; W tym cukry: 97.66 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 5.77 g; WW: 30.28 Por; : 16.26 %; : 59.29 %; Ener. z T: 25.60 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3161.85 mg;	Wartość energetyczna: 2198.29 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g; W tym cukry: 107.74 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 8.24 g; WW: 30.82 Por; : 19.97 %; : 61.30 %; Ener. z T: 21.33 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3803.85 mg;	Wartość energetyczna: 2103.22 kcal; Białko ogółem: 70.28 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 357.04 g; W tym cukry: 115.13 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 4.75 g; WW: 32.51 Por; : 13.37 %; : 67.90 %; Ener. z T: 21.04 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3465.52 mg;
2025-06-29 niedziela	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Ser żółty 30 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Szynka rodzinna-wędzonka ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka rodzinna-wędzonka ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Dżem 60 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka rodzinna-wędzonka ,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Jabłko 150 g	
II ŚN				Jabłko 150 g						

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2025-06-29 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) *-podstawa 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Surówka Colesław () 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 250 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb bezglutenowy 25 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)

Jadłospisy z 25. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskołuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2025-06-29 niedziela	PZ	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2262.00 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 85.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 274.29 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 8.03 g; WW: 24.73 Por; : 19.53 %; : 48.50 %; Ener. z T: 33.85 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3878.46 mg;	Wartość energetyczna: 2298.20 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 282.83 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 7.70 g; WW: 25.86 Por; : 20.31 %; : 49.23 %; Ener. z T: 32.06 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4016.42 mg;	Wartość energetyczna: 2558.04 kcal; Białko ogółem: 131.14 g; Tłuszcz: 100.28 g; Kw. tł. nasy.: 46.14 g; Węglowodany ogółem: 295.97 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 10.24 g; WW: 26.54 Por; : 20.51 %; : 46.28 %; Ener. z T: 35.28 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4208.67 mg;	Wartość energetyczna: 1720.62 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 198.70 g; W tym cukry: 38.07 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 9.04 g; WW: 16.74 Por; : 22.95 %; : 46.19 %; Ener. z T: 34.82 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 3458.70 mg;	Wartość energetyczna: 2254.49 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 269.50 g; W tym cukry: 65.79 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sól: 6.82 g; WW: 25.30 Por; : 19.88 %; : 47.82 %; Ener. z T: 33.41 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3488.69 mg;	Wartość energetyczna: 1903.55 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 240.08 g; W tym cukry: 57.24 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 8.03 g; WW: 21.90 Por; : 21.78 %; : 50.45 %; Ener. z T: 29.55 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3560.78 mg;	Wartość energetyczna: 2428.19 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 40.79 g; Węglowodany ogółem: 344.87 g; W tym cukry: 115.06 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 5.80 g; WW: 30.75 Por; : 15.91 %; : 56.81 %; Ener. z T: 29.00 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3311.49 mg;	Wartość energetyczna: 2078.61 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 258.36 g; W tym cukry: 57.17 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 4.57 g; WW: 23.08 Por; : 17.36 %; : 49.72 %; Ener. z T: 33.90 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3424.02 mg;	Wartość energetyczna: 2042.11 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 283.30 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 7.54 g; WW: 25.53 Por; : 19.91 %; : 55.49 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4026.40 mg;	Wartość energetyczna: 1772.01 kcal; Białko ogółem: 52.41 g; Tłuszcz: 35.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 6.31 g; WW: 29.35 Por; : 11.83 %; : 71.88 %; Ener. z T: 18.12 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 1889.05 mg;

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-06-23 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g
	II ŚN		
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 25 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-06-23 poniedziałek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy ,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1837.06 kcal; Białko ogółem: 48.71 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 312.08 g; W tym cukry: 70.86 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 5.31 g; WW: 27.59 Por; : 10.61 %; : 67.95 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 2784.66 mg;	Wartość energetyczna: 1739.70 kcal; Białko ogółem: 65.22 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 267.13 g; W tym cukry: 107.61 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 6.58 g; WW: 23.99 Por; : 15.00 %; : 61.42 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3356.97 mg;

2025-06-24 wtorek	Śniadanie	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
		Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobiony parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g
	II ŚN		
Obiad		Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>)

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-06-24 wtorek	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Miód 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1849.90 kcal; Białko ogółem: 43.68 g; Tłuszcz: 40.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 340.44 g; W tym cukry: 76.08 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 4.12 g; WW: 31.68 Por; : 9.45 %; : 73.61 %; Ener. z T: 19.78 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2510.42 mg;	Wartość energetyczna: 1816.05 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 43.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 277.54 g; W tym cukry: 78.93 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 6.07 g; WW: 25.46 Por; : 19.17 %; : 61.13 %; Ener. z T: 21.39 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3311.71 mg;

2025-06-25 środa	Śniadanie	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
		Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Dżem 25 g 1 szt
II ŚN			

2025-06-25 środa

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
		Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
Obiad	PD	Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-06-25 środa		Wartość energetyczna: 1884.29 kcal; Białko ogółem: 46.83 g; Tłuszcz: 39.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 348.24 g; W tym cukry: 114.95 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 4.87 g; WW: 32.46 Por; : 9.94 %; : 73.92 %; Ener. z T: 18.65 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3463.53 mg;	Wartość energetyczna: 1903.68 kcal; Białko ogółem: 70.83 g; Tłuszcz: 40.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 323.34 g; W tym cukry: 112.98 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 7.03 g; WW: 30.50 Por; : 14.88 %; : 67.94 %; Ener. z T: 19.08 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3590.28 mg;
	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-06-26 czwartek	II ŚN		
	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto wegetariańskie*. 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-06-26 czwartek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1909.51 kcal; Białko ogółem: 42.46 g; Tłuszcz: 50.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 332.22 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 4.66 g; WW: 30.49 Por; : 8.89 %; : 69.59 %; Ener. z T: 23.70 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3317.31 mg;	Wartość energetyczna: 2323.09 kcal; Białko ogółem: 81.24 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 356.08 g; W tym cukry: 92.19 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 7.47 g; WW: 32.81 Por; : 13.99 %; : 61.31 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3706.93 mg;

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-06-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona 60 g <u>(GLU PSZ.)</u> Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g <u>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</u> Masło extra 82% 14 g <u>(MLE.)</u> Dżem 25 g 2 szt Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g <u>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</u> Masło extra 82% 5 g <u>(MLE.)</u>	Bułka pszenna długa krojona 60 g <u>(GLU PSZ.)</u> Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g <u>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</u> Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 1 szt Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g <u>(SOJ.)</u> Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g <u>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</u> Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g <u>(SOJ.)</u>
	II ŚN		

2025-06-27 piątek	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pyzy ziemniaczane* 250 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>)

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-06-27 piątek		Wartość energetyczna: 2241.97 kcal; Białko ogółem: 53.14 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 391.42 g; W tym cukry: 109.20 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 6.97 g; WW: 36.18 Por; : 9.48 %; : 69.84 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 2745.78 mg;	Wartość energetyczna: 2046.37 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 316.62 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 8.18 g; WW: 28.20 Por; : 16.09 %; : 61.89 %; Ener. z T: 25.33 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4103.19 mg;
		Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
2025-06-28 sobota	Śniadanie		
II ŚN			

2025-06-28 sobota	Obiad	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
		Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-06-28 sobota		Wartość energetyczna: 2051.97 kcal; Białko ogółem: 66.06 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 344.13 g; W tym cukry: 102.54 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 4.58 g; WW: 31.29 Por; : 12.88 %; : 67.08 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3786.95 mg;	Wartość energetyczna: 1852.54 kcal; Białko ogółem: 77.87 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 295.74 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 5.72 g; WW: 26.98 Por; : 16.81 %; : 63.86 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3593.55 mg;
2025-06-29 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
	III ŚN		

2025-06-29 niedziela

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

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-06-29 niedziela	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1909.34 kcal; Białko ogółem: 58.25 g; Tłuszcz: 42.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 332.55 g; W tym cukry: 86.82 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 6.47 g; WW: 30.68 Por; : 12.20 %; : 69.67 %; Ener. z T: 19.86 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2330.49 mg;	Wartość energetyczna: 1918.10 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 226.23 g; W tym cukry: 57.10 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 7.86 g; WW: 20.44 Por; : 20.88 %; : 47.18 %; Ener. z T: 33.91 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3580.13 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,