

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-30 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadanej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadanej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadanej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadanej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadanej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadanej. 25 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	II ŚN					Słupki z warzyw () 150 g					

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Kiwi 1 szt 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					
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.) Pasztecik Ciecchanowski-Pa 1 szt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 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.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 100 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.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 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-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-30 poniedziałek	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2062.20 kcal; Białko ogółem: 68.15 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; W tym cukry: 133.86 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 8.15 g; WW: 32.38 Por; : 13.22 %; : 67.53 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 2971.53 mg;	Wartość energetyczna: 2299.49 kcal; Białko ogółem: 71.67 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 402.54 g; W tym cukry: 164.88 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 6.66 g; WW: 37.88 Por; : 12.47 %; : 70.02 %; Ener. z T: 20.39 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3677.63 mg;	Wartość energetyczna: 2361.90 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 395.67 g; W tym cukry: 138.71 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 8.63 g; WW: 36.85 Por; : 14.55 %; : 67.01 %; Ener. z T: 21.47 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3457.91 mg;	Wartość energetyczna: 1644.82 kcal; Białko ogółem: 75.15 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 237.89 g; W tym cukry: 44.51 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 7.60 g; WW: 19.95 Por; : 18.28 %; : 57.85 %; Ener. z T: 28.11 %; Ener. z Bł.: 4.68 %; K: 4082.43 mg;	Wartość energetyczna: 2108.39 kcal; Białko ogółem: 69.71 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 355.01 g; W tym cukry: 133.85 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 6.27 g; WW: 33.77 Por; : 13.23 %; : 67.35 %; Ener. z T: 21.92 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3008.20 mg;	Wartość energetyczna: 2172.20 kcal; Białko ogółem: 71.39 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 346.78 g; W tym cukry: 121.49 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 6.81 g; WW: 32.24 Por; : 13.15 %; : 63.86 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 2920.37 mg;	Wartość energetyczna: 2665.15 kcal; Białko ogółem: 68.14 g; Tłuszcz: 82.29 g; Kw. tł. nasy.: 47.45 g; Węglowodany ogółem: 426.42 g; W tym cukry: 197.38 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 5.39 g; WW: 40.13 Por; : 10.23 %; : 64.00 %; Ener. z T: 27.79 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3611.13 mg;	Wartość energetyczna: 2308.28 kcal; Białko ogółem: 52.10 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 408.65 g; W tym cukry: 189.08 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 3.03 g; WW: 38.32 Por; : 9.03 %; : 70.81 %; Ener. z T: 21.29 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3276.01 mg;	Wartość energetyczna: 2239.65 kcal; Białko ogółem: 71.62 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 402.49 g; W tym cukry: 164.83 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 6.66 g; WW: 37.87 Por; : 12.79 %; : 71.88 %; Ener. z T: 18.29 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3675.63 mg;	Wartość energetyczna: 1949.60 kcal; Białko ogółem: 46.47 g; Tłuszcz: 27.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.60 g; Węglowodany ogółem: 392.97 g; W tym cukry: 175.49 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 4.00 g; WW: 36.82 Por; : 9.53 %; : 80.63 %; Ener. z T: 12.61 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 2652.72 mg;

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce 30 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce 30 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce 30 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa drobiowa- produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa drobiowa- produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)							

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
2025-07-01 wtorek	Obiad Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jarzynowa z zacierką *-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml (<u>MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem (bez glutenu)* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pyzy ziemniaczane* 250 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g		Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-07-01 wtorek	Kolacja	STAR- I	STAR- II Łatwo	STAR- V	STAR- VII	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca	STAR-	STAR-	STAR-	STAR-
		Podstawowa	strawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa		b/m	Wegetariańska	Bezglutenowa	Niskotłuszczowa	Ubogopurynowa
		Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Półedwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzo wy,średnio rozdrobniony,parz ony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Półedwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzo wy,średnio rozdrobniony,parz ony w osłonce niejadalnej 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-pszenney 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)				Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)			Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2259.68 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 79.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 296.93 g; W tym cukry: 82.68 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 11.24 g; WW: 26.98 Por; : 16.68 %; : 52.56 %; Ener. z T: 31.85 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3520.15 mg;	Wartość energetyczna: 2184.94 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 297.75 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 10.45 g; WW: 27.52 Por; : 17.11 %; : 54.51 %; Ener. z T: 29.14 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3326.91 mg;	Wartość energetyczna: 2494.90 kcal; Białko ogółem: 123.56 g; Tłuszcz: 85.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 323.71 g; W tym cukry: 92.46 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 12.45 g; WW: 29.21 Por; : 19.81 %; : 51.90 %; Ener. z T: 30.83 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4199.70 mg;	Wartość energetyczna: 1681.23 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 204.51 g; W tym cukry: 50.13 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 9.97 g; WW: 17.59 Por; : 20.20 %; : 48.66 %; Ener. z T: 34.52 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 3118.79 mg;	Wartość energetyczna: 2192.74 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 308.89 g; W tym cukry: 69.09 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 7.06 g; WW: 28.76 Por; : 17.16 %; : 56.35 %; Ener. z T: 26.66 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3218.16 mg;	Wartość energetyczna: 1890.11 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 281.36 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 6.73 g; WW: 25.78 Por; : 18.38 %; : 59.54 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3254.60 mg;	Wartość energetyczna: 2002.32 kcal; Białko ogółem: 64.37 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 310.30 g; W tym cukry: 84.08 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 6.18 g; WW: 28.93 Por; : 12.86 %; : 61.99 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 1693.97 mg;	Wartość energetyczna: 1947.93 kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 259.18 g; W tym cukry: 69.26 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 7.37 g; WW: 23.40 Por; : 14.46 %; : 53.22 %; Ener. z T: 33.45 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3006.29 mg;	Wartość energetyczna: 1951.83 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 282.34 g; W tym cukry: 80.86 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 10.90 g; WW: 25.77 Por; : 18.04 %; : 57.86 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3545.10 mg;	Wartość energetyczna: 1912.35 kcal; Białko ogółem: 45.41 g; Tłuszcz: 44.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 340.20 g; W tym cukry: 69.50 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 6.43 g; WW: 31.48 Por; : 9.50 %; : 71.16 %; Ener. z T: 21.17 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 1909.49 mg;

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-02 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzo na, parzona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ.</u> <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ.</u> <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>)	
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)						

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-07-02 środa

	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	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 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 ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-02 środa	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2432.82 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 95.55 g; Kw. tł. nasy.: 40.79 g; Węglowodany ogółem: 301.78 g; W tym cukry: 74.63 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 9.06 g; WW: 27.65 Por; : 16.05 %; : 49.62 %; Ener. z T: 35.35 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 2998.67 mg;	Wartość energetyczna: 2288.96 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 313.22 g; W tym cukry: 69.06 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 6.94 g; WW: 28.94 Por; : 17.54 %; : 54.74 %; Ener. z T: 29.43 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3489.34 mg;	Wartość energetyczna: 2490.69 kcal; Białko ogółem: 117.38 g; Tłuszcz: 89.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 316.95 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 9.05 g; WW: 28.74 Por; : 18.85 %; : 50.90 %; Ener. z T: 32.22 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3706.34 mg;	Wartość energetyczna: 1796.51 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 229.43 g; W tym cukry: 43.75 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 5.92 g; WW: 19.77 Por; : 20.29 %; : 51.08 %; Ener. z T: 31.58 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 3435.85 mg;	Wartość energetyczna: 2239.06 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 300.46 g; W tym cukry: 68.42 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 6.52 g; WW: 28.17 Por; : 17.78 %; : 53.68 %; Ener. z T: 29.85 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3338.84 mg;	Wartość energetyczna: 2071.70 kcal; Białko ogółem: 80.00 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 283.53 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 7.78 g; WW: 26.38 Por; : 15.45 %; : 54.74 %; Ener. z T: 31.22 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3053.02 mg;	Wartość energetyczna: 2456.00 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 359.59 g; W tym cukry: 77.32 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 5.71 g; WW: 33.32 Por; : 12.32 %; : 58.57 %; Ener. z T: 30.72 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4316.72 mg;	Wartość energetyczna: 2239.03 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 289.98 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 4.01 g; WW: 26.89 Por; : 15.18 %; : 51.80 %; Ener. z T: 33.22 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2943.18 mg;	Wartość energetyczna: 2229.12 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 313.17 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 6.94 g; WW: 28.93 Por; : 18.00 %; : 56.20 %; Ener. z T: 27.56 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3487.34 mg;	Wartość energetyczna: 1691.57 kcal; Białko ogółem: 46.08 g; Tłuszcz: 39.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 296.36 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 4.97 g; WW: 27.01 Por; : 10.90 %; : 70.08 %; Ener. z T: 21.21 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 2752.73 mg;

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-03 czwartek Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Dżem 30 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ, może</u> <u>zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ,</u> <u>może zawierać:</u> <u>ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ, może</u> <u>zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód 30 g

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-03 czwartek	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)					
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* (bez glutenu) 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>)	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z warzywami*. 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Mandarynka 150 g	Banan 1szt. 1 szt				Mus z jabłek prażonych 150 g

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-03 czwartek	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasztecik z ciecierzycy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzona 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	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka piastowska-wędzona 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-pszenney 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Pasztecik z ciecierzycy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzona 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	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 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 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 Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzona 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	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)				Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2225.43 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 335.90 g; W tym cukry: 96.25 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 9.02 g; WW: 30.70 Por; : 13.79 %; : 60.37 %; Ener. z T: 27.61 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3394.94 mg;	Wartość energetyczna: 2083.71 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 329.99 g; W tym cukry: 94.38 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 9.83 g; WW: 30.95 Por; : 15.45 %; : 63.35 %; Ener. z T: 22.89 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3228.97 mg;	Wartość energetyczna: 2253.37 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 316.98 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 12.24 g; WW: 29.19 Por; : 18.43 %; : 56.27 %; Ener. z T: 27.16 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 2921.40 mg;	Wartość energetyczna: 1672.95 kcal; Białko ogółem: 67.89 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 234.21 g; W tym cukry: 42.66 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 8.48 g; WW: 19.91 Por; : 16.23 %; : 56.00 %; Ener. z T: 30.11 %; Ener. z Bł.: 4.38 %; K: 3023.05 mg;	Wartość energetyczna: 2193.21 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 349.10 g; W tym cukry: 130.94 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 6.98 g; WW: 33.21 Por; : 15.98 %; : 63.67 %; Ener. z T: 21.70 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3183.22 mg;	Wartość energetyczna: 2040.02 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 41.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 118.09 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 5.57 g; WW: 32.44 Por; : 15.45 %; : 66.95 %; Ener. z T: 18.42 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 2876.32 mg;	Wartość energetyczna: 2310.78 kcal; Białko ogółem: 79.15 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 346.59 g; W tym cukry: 95.64 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 8.15 g; WW: 31.92 Por; : 13.70 %; : 60.00 %; Ener. z T: 27.92 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3220.94 mg;	Wartość energetyczna: 2101.12 kcal; Białko ogółem: 62.96 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 330.40 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 6.94 g; WW: 31.00 Por; : 11.99 %; : 62.90 %; Ener. z T: 25.41 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 2825.60 mg;	Wartość energetyczna: 1941.18 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 317.58 g; W tym cukry: 96.89 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 10.03 g; WW: 29.14 Por; : 15.38 %; : 65.44 %; Ener. z T: 22.86 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 2857.37 mg;	Wartość energetyczna: 1810.13 kcal; Białko ogółem: 48.20 g; Tłuszcz: 28.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 350.68 g; W tym cukry: 107.49 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 4.40 g; WW: 29.37 Por; : 10.65 %; : 77.49 %; Ener. z T: 14.05 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 2746.91 mg;

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce 20 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce 20 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Polędwica delikatna- produkt drobiowo-wieprzo wy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce 60 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)							

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-04 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Knedle z włoszczyzną (*) 250 g (<u>SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	P.D	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-04 piątek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ.</u> <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>OZI.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> <u>SEZ.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ.</u> <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>OZI.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> <u>SEZ.</u>)	

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-04 piątek	Wartość energetyczna: 2380.47 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 330.20 g; W tym cukry: 97.56 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 5.74 g; WW: 30.10 Por; : 14.43 %; : 55.49 %; Ener. z T: 32.07 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3374.33 mg;	Wartość energetyczna: 2213.92 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 7.32 g; WW: 29.41 Por; : 14.71 %; : 58.03 %; Ener. z T: 29.91 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3498.50 mg;	Wartość energetyczna: 2536.75 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 91.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 338.28 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 11.88 g; WW: 30.38 Por; : 17.59 Por; : 18.13 %; : 48.74 %; Ener. z T: 36.83 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 3071.16 mg;	Wartość energetyczna: 1700.48 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 207.21 g; W tym cukry: 41.28 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 7.46 g; WW: 17.59 Por; : 18.13 %; : 48.74 %; Ener. z T: 36.83 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 3071.16 mg;	Wartość energetyczna: 2164.02 kcal; Białko ogółem: 80.55 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 308.44 g; W tym cukry: 103.21 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 6.90 g; WW: 28.64 Por; : 14.89 %; : 57.01 %; Ener. z T: 30.36 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3348.00 mg;	Wartość energetyczna: 2102.19 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 314.33 g; W tym cukry: 116.64 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 6.54 g; WW: 29.19 Por; : 15.58 %; : 59.81 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3026.17 mg;	Wartość energetyczna: 2168.73 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; W tym cukry: 101.79 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 6.94 g; WW: 28.92 Por; : 14.80 %; : 59.21 %; Ener. z T: 28.10 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 2955.21 mg;	Wartość energetyczna: 2136.49 kcal; Białko ogółem: 62.45 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 303.10 g; W tym cukry: 93.70 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 4.52 g; WW: 27.78 Por; : 11.69 %; : 56.75 %; Ener. z T: 32.60 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 2850.78 mg;	Wartość energetyczna: 2118.17 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; W tym cukry: 103.80 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 8.68 g; WW: 29.79 Por; : 15.40 %; : 61.35 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3430.00 mg;	Wartość energetyczna: 1975.53 kcal; Białko ogółem: 54.32 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 359.35 g; W tym cukry: 96.17 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 7.03 g; WW: 32.98 Por; : 11.00 %; : 72.76 %; Ener. z T: 19.56 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 2928.47 mg;
2025-07-05 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) 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.) Schab Maryny- wędzonka 14 g Szynka 14 g Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. wody 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 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.) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 150 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g
II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt						

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-07-05 sobota

	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	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 150 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chrupki kukurydziane 20 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wędzonych 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Ogórek świeży 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>) Szynekowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynekowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-05 sobota	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Słupki z warzyw () 70 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2388.68 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 336.12 g; W tym cukry: 101.99 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 9.03 g; WW: 30.72 Por; : 15.73 %; : 56.29 %; Ener. z T: 29.84 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3457.27 mg;	Wartość energetyczna: 2409.38 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 370.05 g; W tym cukry: 126.52 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 8.13 g; WW: 34.49 Por; : 17.86 %; : 61.43 %; Ener. z T: 22.71 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4123.88 mg;	Wartość energetyczna: 2754.28 kcal; Białko ogółem: 138.89 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 392.58 g; W tym cukry: 130.81 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 9.53 g; WW: 36.09 Por; : 20.17 %; : 57.01 %; Ener. z T: 25.12 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4690.39 mg;	Wartość energetyczna: 1643.29 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 217.39 g; W tym cukry: 38.48 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 7.91 g; WW: 18.04 Por; : 21.63 %; : 52.92 %; Ener. z T: 29.34 %; Ener. z Bł.: 4.45 %; K: 3612.41 mg;	Wartość energetyczna: 2418.03 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 356.65 g; W tym cukry: 120.37 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 8.31 g; WW: 33.66 Por; : 18.23 %; : 59.00 %; Ener. z T: 24.31 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 1.70 %; K: 3729.76 mg;	Wartość energetyczna: 2033.12 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz: 37.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 351.60 g; W tym cukry: 133.32 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 6.22 g; WW: 33.09 Por; : 16.02 %; : 69.17 %; Ener. z T: 16.69 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3543.83 mg;	Wartość energetyczna: 2620.54 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.71 g; Węglowodany ogółem: 380.27 g; W tym cukry: 126.10 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 7.48 g; WW: 35.14 Por; : 14.06 %; : 58.04 %; Ener. z T: 29.92 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3982.54 mg;	Wartość energetyczna: 2317.05 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 347.23 g; W tym cukry: 116.75 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 6.46 g; WW: 32.20 Por; : 15.95 %; : 59.94 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3587.11 mg;	Wartość energetyczna: 2237.57 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 348.20 g; W tym cukry: 110.32 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 8.39 g; WW: 32.21 Por; : 19.27 %; : 62.25 %; Ener. z T: 20.75 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4153.87 mg;	Wartość energetyczna: 1798.40 kcal; Białko ogółem: 46.22 g; Tłuszcz: 36.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 335.83 g; W tym cukry: 101.88 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 4.82 g; WW: 30.67 Por; : 10.28 %; : 74.69 %; Ener. z T: 18.23 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3631.42 mg;

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) 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>) Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>)	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 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 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>)	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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Rzodkiewka 100 g	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 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę 14 g dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód 60 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)						

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-06 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 70 ml Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 50 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)					Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-07-06 niedziela	Kolaćja	STAR- I	STAR- II Łatwo	STAR- V	STAR- VII	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca	STAR-	STAR-	STAR-	STAR-
		Podstawowa	strawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa		b/m	Wegetariańska	Bezglutenowa	Niskotłuszczowa	Ubogopurynowa
		Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzaskwiniowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzaskwiniowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pasta z twarogu z dżemem brzaskwiniowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) 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.) Pasta z twarogu z dżemem brzaskwiniowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzaskwiniowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzaskwiniowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzaskwiniowym 60 g (MLE.) Mus z jabłęk prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzaskwiniowym 30 g (MLE.) Mus z jabłęk prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2323.99 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 83.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 307.13 g; W tym cukry: 81.19 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 6.92 g; WW: 27.88 Por; : 15.38 %; : 52.86 %; Ener. z T: 32.35 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3724.39 mg;	Wartość energetyczna: 2307.69 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 310.72 g; W tym cukry: 84.79 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 6.64 g; WW: 28.39 Por; : 17.96 %; : 53.86 %; Ener. z T: 28.94 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4098.52 mg;	Wartość energetyczna: 2493.65 kcal; Białko ogółem: 119.03 g; Tłuszcz: 81.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 327.59 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 9.51 g; WW: 29.61 Por; : 19.09 %; : 52.55 %; Ener. z T: 29.51 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4249.02 mg;	Wartość energetyczna: 1532.61 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 189.98 g; W tym cukry: 28.85 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 8.54 g; WW: 16.14 Por; : 23.96 %; : 49.58 %; Ener. z T: 30.09 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 3337.14 mg;	Wartość energetyczna: 2269.54 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 299.58 g; W tym cukry: 84.05 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sól: 6.17 g; WW: 27.95 Por; : 18.23 %; : 52.80 %; Ener. z T: 29.17 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3906.27 mg;	Wartość energetyczna: 1951.41 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 51.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 296.70 g; W tym cukry: 112.69 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.43 g; WW: 27.34 Por; : 17.27 %; : 60.82 %; Ener. z T: 23.56 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3301.92 mg;	Wartość energetyczna: 2276.69 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 40.40 g; Węglowodany ogółem: 310.08 g; W tym cukry: 80.71 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 5.77 g; WW: 28.19 Por; : 16.41 %; : 54.48 %; Ener. z T: 28.98 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3305.06 mg;	Wartość energetyczna: 1996.73 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 277.46 g; W tym cukry: 65.62 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 5.89 g; WW: 25.02 Por; : 14.27 %; : 55.58 %; Ener. z T: 31.44 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3299.93 mg;	Wartość energetyczna: 2137.73 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 327.19 g; W tym cukry: 101.16 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 6.53 g; WW: 30.28 Por; : 18.41 %; : 61.22 %; Ener. z T: 21.71 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3721.77 mg;	Wartość energetyczna: 2122.67 kcal; Białko ogółem: 61.43 g; Tłuszcz: 45.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 375.10 g; W tym cukry: 107.78 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 4.29 g; WW: 34.88 Por; : 11.58 %; : 70.68 %; Ener. z T: 19.31 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3105.35 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp.
1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,