

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-21 poniedziałek	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 150 g Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Chrupki kukurydziane 20 g	
	II ŚN					Jabłko 150 g					
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 50 ml (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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	
2025-07-21 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Paszтет rybno-warzywny (morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Paszтет rybno-warzywny (morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Paszтет rybno-warzywny (morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona, parzona 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskw inia 100g (tubka) 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2033.61 kcal; Białko ogółem: 65.17 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 311.50 g; W tym cukry: 87.05 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sól: 7.30 g; WW: 26.93 Por; : 12.82 %; : 61.27 %; Ener. z T: 29.26 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 3189.02 mg;	Wartość energetyczna: 2100.97 kcal; Białko ogółem: 71.04 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 318.89 g; W tym cukry: 86.48 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 7.19 g; WW: 28.28 Por; : 13.52 %; : 60.71 %; Ener. z T: 28.74 %; Ener. z Bł.: 3.40 %; K: 3244.35 mg;	Wartość energetyczna: 2311.75 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g; W tym cukry: 87.53 g; Błonnik pok.: 46.23 g; Sól: 8.85 g; WW: 29.40 Por; : 16.07 %; : 58.71 %; Ener. z T: 28.64 %; Ener. z Bł.: 4.00 %; K: 3565.98 mg;	Wartość energetyczna: 1882.19 kcal; Białko ogółem: 79.90 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 246.51 g; W tym cukry: 47.78 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 7.64 g; WW: 20.69 Por; : 16.98 %; : 52.39 %; Ener. z T: 34.71 %; Ener. z Bł.: 4.29 %; K: 4250.65 mg;	Wartość energetyczna: 2058.22 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 319.85 g; W tym cukry: 86.85 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 6.30 g; WW: 28.17 Por; : 15.07 %; : 62.16 %; Ener. z T: 25.80 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 3226.39 mg;	Wartość energetyczna: 1906.87 kcal; Białko ogółem: 77.12 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 310.11 g; W tym cukry: 105.06 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 7.13 g; WW: 27.77 Por; : 16.18 %; : 65.05 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 3494.13 mg;	Wartość energetyczna: 2049.59 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 321.35 g; W tym cukry: 84.46 g; Błonnik pok.: 41.06 g; Sól: 6.73 g; WW: 28.03 Por; : 13.93 %; : 62.72 %; Ener. z T: 26.60 %; Ener. z Bł.: 4.01 %; K: 3078.52 mg;	Wartość energetyczna: 2088.94 kcal; Białko ogółem: 74.76 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 282.48 g; W tym cukry: 81.18 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 5.03 g; WW: 24.85 Por; : 14.32 %; : 54.09 %; Ener. z T: 33.04 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 3905.79 mg;	Wartość energetyczna: 2023.73 kcal; Białko ogółem: 66.46 g; Tłuszcz: 58.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 325.31 g; W tym cukry: 80.13 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 6.96 g; WW: 28.80 Por; : 13.14 %; : 64.30 %; Ener. z T: 25.84 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 2983.55 mg;	Wartość energetyczna: 1871.16 kcal; Białko ogółem: 53.57 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 305.06 g; W tym cukry: 81.86 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 5.75 g; WW: 26.86 Por; : 11.45 %; : 65.21 %; Ener. z T: 26.84 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 2773.32 mg;	

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Arbuz 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Arbuz 150 g	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Arbuz 150 g	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Arbuz 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Arbuz 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Arbuz 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Arbuz 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g
	II ŚN					Mandarynka 150 g					
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy (bez glutenu)* 50 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u>)	

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-22 wtorek	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</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 25 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ. MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt									
		Wartość energetyczna: 2220.01 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 330.88 g; W tym cukry: 96.26 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 7.12 g; WW: 30.41 Por.; 17.30 %; 59.62 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3689.94 mg;	Wartość energetyczna: 2146.81 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 333.88 g; W tym cukry: 95.58 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 7.02 g; WW: 30.84 Por.; 17.55 %; 62.21 %; Ener. z T: 22.10 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3767.46 mg;	Wartość energetyczna: 2447.13 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 348.57 g; W tym cukry: 84.36 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 8.32 g; WW: 31.93 Por.; 19.75 %; 56.98 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3901.44 mg;	Wartość energetyczna: 1516.69 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 39.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 225.16 g; W tym cukry: 49.85 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 6.84 g; WW: 19.13 Por.; 20.47 %; 59.38 %; Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bł.: 4.27 %; K: 3349.87 mg;	Wartość energetyczna: 2124.15 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 317.88 g; W tym cukry: 95.26 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 7.15 g; WW: 29.74 Por.; 18.39 %; 59.86 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3616.96 mg;	Wartość energetyczna: 1974.57 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 305.89 g; W tym cukry: 88.91 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 6.41 g; WW: 28.41 Por.; 19.50 %; 61.97 %; Ener. z T: 20.01 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3463.01 mg;	Wartość energetyczna: 2219.46 kcal; Białko ogółem: 68.25 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 39.92 g; Węglowodany ogółem: 336.98 g; W tym cukry: 101.55 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 4.13 g; WW: 30.96 Por.; 12.30 %; 60.73 %; Ener. z T: 28.37 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3544.56 mg;	Wartość energetyczna: 1965.07 kcal; Białko ogółem: 70.50 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 294.26 g; W tym cukry: 85.14 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 4.57 g; WW: 26.92 Por.; 14.35 %; 59.90 %; Ener. z T: 25.90 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 2850.73 mg;	Wartość energetyczna: 2086.97 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 46.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 333.82 g; W tym cukry: 95.53 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 7.02 g; WW: 30.83 Por.; 18.04 %; 63.98 %; Ener. z T: 19.88 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3765.46 mg;	Wartość energetyczna: 1671.83 kcal; Białko ogółem: 52.95 g; Tłuszcz: 36.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 294.36 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 4.08 g; WW: 27.44 Por.; 12.67 %; 70.43 %; Ener. z T: 19.51 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 2166.89 mg;

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-23 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)						

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Ubogopurynowa
Obiad	Gryzikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalafior gotowany* 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gryzikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gryzikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalafior gotowany* 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Gryzikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gryzikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gryzikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gryzikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gryzikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gryzikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)					Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Banan 150 g	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt									

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-23 środa	Wartość energetyczna: 2503.19 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 90.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 346.18 g; W tym cukry: 111.67 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 6.52 g; WW: 31.82 Por; : 14.01 %; : 55.32 %; Ener. z T: 32.46 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4185.57 mg;	Wartość energetyczna: 2258.17 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 346.97 g; W tym cukry: 120.58 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 7.33 g; WW: 32.27 Por; : 16.28 %; : 61.46 %; Ener. z T: 24.20 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4357.13 mg;	Wartość energetyczna: 2474.77 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 359.63 g; W tym cukry: 122.14 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 8.97 g; WW: 32.93 Por; : 17.02 %; : 58.13 %; Ener. z T: 27.13 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4610.63 mg;	Wartość energetyczna: 1736.59 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 239.19 g; W tym cukry: 54.65 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 5.40 g; WW: 20.73 Por; : 17.58 %; : 55.09 %; Ener. z T: 30.62 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 3197.55 mg;	Wartość energetyczna: 2208.27 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 334.21 g; W tym cukry: 119.94 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 6.91 g; WW: 31.50 Por; : 16.50 %; : 60.54 %; Ener. z T: 24.50 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4206.63 mg;	Wartość energetyczna: 1970.46 kcal; Białko ogółem: 79.03 g; Tłuszcz: 41.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; W tym cukry: 95.48 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 8.40 g; WW: 30.89 Por; : 16.04 %; : 66.68 %; Ener. z T: 19.05 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3634.91 mg;	Wartość energetyczna: 2770.54 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 90.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 416.50 g; W tym cukry: 133.65 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 6.27 g; WW: 38.20 Por; : 12.68 %; : 60.13 %; Ener. z T: 29.42 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4994.49 mg;	Wartość energetyczna: 2130.36 kcal; Białko ogółem: 73.58 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 318.11 g; W tym cukry: 113.10 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 4.04 g; WW: 29.27 Por; : 13.81 %; : 59.73 %; Ener. z T: 27.19 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4113.52 mg;	Wartość energetyczna: 2077.26 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 41.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 362.07 g; W tym cukry: 135.25 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 6.58 g; WW: 33.56 Por; : 14.95 %; : 69.72 %; Ener. z T: 17.81 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4449.63 mg;	Wartość energetyczna: 1818.25 kcal; Białko ogółem: 46.76 g; Tłuszcz: 31.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 348.28 g; W tym cukry: 114.84 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 4.87 g; WW: 32.46 Por; : 10.29 %; : 76.62 %; Ener. z T: 15.69 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3459.03 mg;
2025-07-24 czwartek	Śniadanie Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Salata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEŻ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-24 czwartek	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)					
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z cukini z kielbasą 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona z olejem 60 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 150 g Sałata zielona z olejem 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Sałata zielona z olejem 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ryż na sypko 200 g	Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Leczo z drobiem-dieta * 150 g Sałata zielona z olejem 60 g Herbata ekspresowa owocowa Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 150 g Sałata zielona z olejem 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Sałata zielona z olejem 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ryż na sypko 200 g	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 150 g Sałata zielona z olejem 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ryż na sypko 200 g	Ziemniaczana *(bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Sałata zielona z olejem 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ryż na sypko 200 g	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Sałata zielona z olejem 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ryż na sypko 200 g	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml						

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-24 czwartek	Kolacja	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny-wędzónka wieprzowa, wędzónka, parzona z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzónka, parzona 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEŻ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2091.76 kcal; Białko ogółem: 52.74 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 326.46 g; W tym cukry: 98.70 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 6.68 g; WW: 29.59 Por; : 10.09 %; : 62.43 %; Ener. z T: 29.75 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 2983.22 mg;	Wartość energetyczna: 2037.02 kcal; Białko ogółem: 60.52 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 332.99 g; W tym cukry: 94.86 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 5.36 g; WW: 30.94 Por; : 11.88 %; : 65.39 %; Ener. z T: 24.63 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 2756.03 mg;	Wartość energetyczna: 2326.23 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 330.74 g; W tym cukry: 55.67 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 8.85 g; WW: 29.89 Por; : 16.04 %; : 56.87 %; Ener. z T: 29.58 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3078.43 mg;	Wartość energetyczna: 1556.07 kcal; Białko ogółem: 61.69 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 216.62 g; W tym cukry: 38.61 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 8.71 g; WW: 18.00 Por; : 15.86 %; : 55.68 %; Ener. z T: 32.63 %; Ener. z Bł.: 4.75 %; K: 3118.77 mg;	Wartość energetyczna: 2150.19 kcal; Białko ogółem: 69.15 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 339.78 g; W tym cukry: 102.11 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 5.93 g; WW: 31.96 Por; : 12.86 %; : 63.21 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 2798.11 mg;	Wartość energetyczna: 1949.23 kcal; Białko ogółem: 63.19 g; Tłuszcz: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 309.20 g; W tym cukry: 88.01 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 6.13 g; WW: 28.99 Por; : 12.97 %; : 63.45 %; Ener. z T: 25.18 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 2384.88 mg;	Wartość energetyczna: 2068.59 kcal; Białko ogółem: 58.56 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 333.76 g; W tym cukry: 97.50 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 4.05 g; WW: 30.93 Por; : 11.32 %; : 64.54 %; Ener. z T: 25.92 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 2719.79 mg;	Wartość energetyczna: 2035.64 kcal; Białko ogółem: 46.59 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 324.95 g; W tym cukry: 92.29 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 3.42 g; WW: 30.12 Por; : 9.16 %; : 63.85 %; Ener. z T: 27.55 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 2421.93 mg;	Wartość energetyczna: 1977.18 kcal; Białko ogółem: 60.47 g; Tłuszcz: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 332.94 g; W tym cukry: 94.81 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 5.36 g; WW: 30.93 Por; : 12.23 %; : 67.36 %; Ener. z T: 22.37 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 2754.03 mg;	Wartość energetyczna: 1890.57 kcal; Białko ogółem: 48.67 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 324.71 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 4.30 g; WW: 30.07 Por; : 10.30 %; : 68.70 %; Ener. z T: 23.06 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 2594.25 mg;

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-25 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bulka 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 Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)					

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA STARACHOWICE

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

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-25 piątek	Wartość energetyczna: 2304.25 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; W tym cukry: 106.28 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 6.48 g; WW: 29.16 Por; : 14.44 %; : 56.81 %; Ener. z T: 31.68 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4418.48 mg;	Wartość energetyczna: 2141.28 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 309.42 g; W tym cukry: 100.40 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 6.21 g; WW: 27.60 Por; : 15.66 %; : 57.80 %; Ener. z T: 29.64 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 4390.94 mg;	Wartość energetyczna: 2405.83 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 333.23 g; W tym cukry: 98.88 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 9.99 g; WW: 30.07 Por; : 18.71 %; : 55.40 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4471.26 mg;	Wartość energetyczna: 1507.04 kcal; Białko ogółem: 74.38 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 197.20 g; W tym cukry: 34.53 g; Błonnik pok.: 37.97 g; Sól: 6.15 g; WW: 15.91 Por; : 19.74 %; : 52.34 %; Ener. z T: 32.83 %; Ener. z Bł.: 5.04 %; K: 3743.41 mg;	Wartość energetyczna: 2094.43 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 295.55 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 5.79 g; WW: 26.70 Por; : 16.20 %; : 56.44 %; Ener. z T: 30.08 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4240.44 mg;	Wartość energetyczna: 1995.05 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 301.19 g; W tym cukry: 103.44 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.59 g; WW: 27.12 Por; : 16.88 %; : 60.39 %; Ener. z T: 25.69 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3952.69 mg;	Wartość energetyczna: 2215.11 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 315.36 g; W tym cukry: 98.95 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 5.74 g; WW: 27.61 Por; : 15.51 %; : 56.95 %; Ener. z T: 29.91 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3776.14 mg;	Wartość energetyczna: 2221.22 kcal; Białko ogółem: 63.57 g; Tłuszcz: 90.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 300.59 g; W tym cukry: 94.73 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 4.26 g; WW: 26.34 Por; : 11.45 %; : 54.13 %; Ener. z T: 36.49 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4156.16 mg;	Wartość energetyczna: 2059.94 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 312.50 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 7.52 g; WW: 28.50 Por; : 17.41 %; : 60.68 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3857.08 mg;	Wartość energetyczna: 1969.64 kcal; Białko ogółem: 52.51 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; W tym cukry: 87.02 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 6.24 g; WW: 29.93 Por; : 10.66 %; : 66.46 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 2267.19 mg;
2025-07-26 sobota Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta warzywna* 60 g (SEL.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt						

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA STARACHOWICE

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

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-26 sobota	Wartość energetyczna: 2348.72 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 327.42 g; W tym cukry: 95.13 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 10.04 g; WW: 29.75 Por; : 19.09 %; : 55.76 %; Ener. z T: 27.56 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3274.31 mg;	Wartość energetyczna: 2258.13 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; W tym cukry: 107.79 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 8.24 g; WW: 30.82 Por; : 19.45 %; : 59.68 %; Ener. z T: 23.39 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3805.85 mg;	Wartość energetyczna: 2561.57 kcal; Białko ogółem: 139.71 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 348.20 g; W tym cukry: 97.13 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 9.14 g; WW: 31.22 Por; : 21.82 %; : 54.37 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4343.71 mg;	Wartość energetyczna: 1883.14 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 234.49 g; W tym cukry: 30.15 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 9.47 g; WW: 19.78 Por; : 23.47 %; : 49.81 %; Ener. z T: 30.46 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 3650.89 mg;	Wartość energetyczna: 2357.27 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 330.04 g; W tym cukry: 111.82 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 8.22 g; WW: 30.43 Por; : 19.26 %; : 56.00 %; Ener. z T: 26.31 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3411.73 mg;	Wartość energetyczna: 2025.55 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 326.78 g; W tym cukry: 101.61 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 6.31 g; WW: 30.10 Por; : 17.05 %; : 64.53 %; Ener. z T: 20.62 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3438.58 mg;	Wartość energetyczna: 2449.96 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 356.31 g; W tym cukry: 105.67 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 5.59 g; WW: 32.83 Por; : 16.31 %; : 58.17 %; Ener. z T: 26.44 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2446.54 mg;	Wartość energetyczna: 2218.38 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 328.80 g; W tym cukry: 97.66 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 5.77 g; WW: 30.28 Por; : 16.26 %; : 59.29 %; Ener. z T: 25.60 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3161.85 mg;	Wartość energetyczna: 2198.29 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g; W tym cukry: 107.74 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 8.24 g; WW: 30.82 Por; : 19.97 %; : 61.30 %; Ener. z T: 21.33 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3803.85 mg;	Wartość energetyczna: 2103.22 kcal; Białko ogółem: 70.28 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 357.04 g; W tym cukry: 115.13 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 4.75 g; WW: 32.51 Por; : 13.37 %; : 67.90 %; Ener. z T: 21.04 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3465.52 mg;
2025-07-27 niedziela	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEŻ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	
II ŚN				Jabłko 150 g						

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-27 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem *-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Colesław () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 250 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-27 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szybkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2262.00 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 85.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 274.29 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 8.03 g; WW: 24.73 Por; : 19.53 %; : 48.50 %; Ener. z T: 33.85 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3878.46 mg;	Wartość energetyczna: 2298.20 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 282.83 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 7.70 g; WW: 25.86 Por; : 20.31 %; : 49.23 %; Ener. z T: 32.06 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4016.42 mg;	Wartość energetyczna: 2558.04 kcal; Białko ogółem: 131.14 g; Tłuszcz: 100.28 g; Kw. tł. nasy.: 46.14 g; Węglowodany ogółem: 295.97 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 10.24 g; WW: 26.54 Por; : 20.51 %; : 46.19 %; Ener. z T: 35.28 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4208.67 mg;	Wartość energetyczna: 1720.62 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 198.70 g; W tym cukry: 38.07 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 9.04 g; WW: 16.74 Por; : 22.95 %; : 46.19 %; Ener. z T: 34.82 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 3458.70 mg;	Wartość energetyczna: 2254.49 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 269.50 g; W tym cukry: 65.79 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sól: 6.82 g; WW: 25.30 Por; : 19.88 %; : 47.82 %; Ener. z T: 33.41 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3488.69 mg;	Wartość energetyczna: 1903.55 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 240.08 g; W tym cukry: 57.24 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 8.03 g; WW: 21.90 Por; : 21.78 %; : 50.45 %; Ener. z T: 29.55 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3560.78 mg;	Wartość energetyczna: 2428.19 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 40.79 g; Węglowodany ogółem: 344.87 g; W tym cukry: 115.06 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 5.80 g; WW: 30.75 Por; : 15.91 %; : 56.81 %; Ener. z T: 29.00 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3311.49 mg;	Wartość energetyczna: 2078.61 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 258.36 g; W tym cukry: 57.17 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 4.57 g; WW: 23.08 Por; : 17.36 %; : 49.72 %; Ener. z T: 33.90 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3424.02 mg;	Wartość energetyczna: 2042.11 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 283.30 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 7.54 g; WW: 25.53 Por; : 19.91 %; : 55.49 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4026.40 mg;	Wartość energetyczna: 1772.01 kcal; Białko ogółem: 52.41 g; Tłuszcz: 35.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 6.31 g; WW: 29.35 Por; : 11.83 %; : 71.88 %; Ener. z T: 18.12 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 1889.05 mg;

2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
		Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g
		II ŚN	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 25 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-07-21 poniedziałek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ. GLU</u> <u>ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u> <u>RYB.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,ś rednio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskw inia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1912.24 kcal; Białko ogółem: 56.87 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 319.32 g; W tym cukry: 70.78 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 5.91 g; WW: 28.18 Por; : 11.90 %; : 66.80 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 2995.85 mg;	Wartość energetyczna: 1739.70 kcal; Białko ogółem: 65.22 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 267.13 g; W tym cukry: 107.61 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 6.58 g; WW: 23.99 Por; : 15.00 %; : 61.42 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3356.97 mg;

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g
	II ŚN		
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>)

2025-07-22 wtorek		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Miód 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1890.40 kcal; Białko ogółem: 44.58 g; Tłuszcz: 40.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 348.84 g; W tym cukry: 85.08 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 4.13 g; WW: 32.72 Por.; : 9.43 %; : 73.81 %; Ener. z T: 19.36 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 2616.92 mg;	Wartość energetyczna: 1856.55 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 43.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 285.94 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 6.07 g; WW: 26.50 Por.; : 18.94 %; : 61.61 %; Ener. z T: 20.92 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3418.21 mg;

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-07-23 środa	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN		

2025-07-23 środa	Obiad	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
		Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-07-23 środa		Wartość energetyczna: 1884.29 kcal; Białko ogółem: 46.83 g; Tłuszcz: 39.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 348.24 g; W tym cukry: 114.95 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 4.87 g; WW: 32.46 Por; : 9.94 %; : 73.92 %; Ener. z T: 18.65 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3463.53 mg;	Wartość energetyczna: 1903.68 kcal; Białko ogółem: 70.83 g; Tłuszcz: 40.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 323.34 g; W tym cukry: 112.98 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 7.03 g; WW: 30.50 Por; : 14.88 %; : 67.94 %; Ener. z T: 19.08 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3590.28 mg;
	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
2025-07-24 czwartek			

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-07-24 czwartek	II ŚN		
	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Salata zielona z olejem 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ryż na sypko 200 g	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	

2025-07-24 czwartek	Kolacja	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
		Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1873.57 kcal; Białko ogółem: 48.03 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 323.80 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 4.28 g; WW: 29.98 Por; : 10.25 %; : 69.13 %; Ener. z T: 22.69 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 2580.15 mg;	Wartość energetyczna: 1947.92 kcal; Białko ogółem: 61.98 g; Tłuszcz: 48.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 326.06 g; W tym cukry: 88.82 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 7.17 g; WW: 30.17 Por; : 12.73 %; : 66.96 %; Ener. z T: 22.45 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 2535.38 mg;

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-07-25 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)
	II ŚN		

2025-07-25 piątek

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

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-07-25 piątek		Wartość energetyczna: 2241.97 kcal; Białko ogółem: 53.14 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 391.42 g; W tym cukry: 109.20 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 6.97 g; WW: 36.18 Por; : 9.48 %; : 69.84 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 2745.78 mg;	Wartość energetyczna: 2046.37 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 316.62 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 8.18 g; WW: 28.20 Por; : 16.09 %; : 61.89 %; Ener. z T: 25.33 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4103.19 mg;
		Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
2025-07-26 sobota	Śniadanie		
II ŚN			

2025-07-26 sobota

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

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-07-26 sobota		Wartość energetyczna: 2051.97 kcal; Białko ogółem: 66.06 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 344.13 g; W tym cukry: 102.54 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 4.58 g; WW: 31.29 Por; : 12.88 %; : 67.08 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3786.95 mg;	Wartość energetyczna: 1852.54 kcal; Białko ogółem: 77.87 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 295.74 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 5.72 g; WW: 26.98 Por; : 16.81 %; : 63.86 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3593.55 mg;
		Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
2025-07-27 niedziela	Śniadanie		
II ŚN			

2025-07-27 niedziela		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
		Obiad	
		Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 250 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	
		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)

2025-07-27 niedziela	Kolacja	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
		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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy.parzonyw oslonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
PN		Wartość energetyczna: 1909.34 kcal; Białko ogółem: 58.25 g; Tłuszcz: 42.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 332.55 g; W tym cukry: 86.82 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 6.47 g; WW: 30.68 Por; : 12.20 %; : 69.67 %; Ener. z T: 19.86 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2330.49 mg;	Wartość energetyczna: 1918.10 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 226.23 g; W tym cukry: 57.10 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 7.86 g; WW: 20.44 Por; : 20.88 %; : 47.18 %; Ener. z T: 33.91 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3580.13 mg;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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