

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE

|                                      | STAR- I<br>Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR- II Łatwo<br>strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR- V<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | STAR- VII<br>Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | STAR- Dziecięca<br>b/m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR-<br>Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR-<br>Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR-<br>Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR-<br>Ubogopurynowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-14 poniedziałek<br>Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) | Jogurt naturalny 150g, 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u></b> )<br>Ser żółty 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Dżem 25 g 1 szt | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u></b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 30 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u></b> )<br>Marchew gotowana z olejem* 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Dżem 25 g 1 szt |
| II ŚN                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE**

|                         | STAR- I<br>Podstawowa | STAR- II Łatwo<br>strawna                                                                                                                                                                           | STAR- V<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                        | STAR- VII<br>Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                  | STAR- Dziecięca<br>b/m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | STAR-<br>Wegetariańska                                                                                                                                                                                                           | STAR-<br>Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                            | STAR-<br>Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                     | STAR-<br>Ubogopurynowa                                                                                                                                               |
|-------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-14 poniedziałek | Obiad                 | Kapuśniak z kapusty białej ( )<br>400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Ryż z jabłkami.<br>300 g<br>Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami * ( )<br>400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Ryż z jabłkami.<br>300 g<br>Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami * ( )<br>400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 100 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos ziołowy* 50 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami * ( )<br>400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Ryż z jabłkami.<br>300 g<br>Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) ( )<br>400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos ziołowy* 50 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami * ( )<br>400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Ryż z jabłkami.<br>300 g<br>Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) ( ) 400 ml ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> )<br>Ryż z jabłkami.<br>300 g<br>Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami * ( )<br>400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Ryż z jabłkami.<br>300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami * ( )<br>400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Ryż z jabłkami.<br>300 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                         | PD                    | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> )                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> )                                                                                                                                                                                                | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> )                                                                                                                                                                                          | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                       | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              | Herbatniki 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )                                                                                                                 |

**Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE**

|                         |         | STAR- I<br>Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR- II Łatwo<br>strawna                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR- V<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | STAR- VII<br>Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                               | STAR- Dziecięca<br>b/m                                                                                                                                                                                                                                                                        | STAR-<br>Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                        | STAR-<br>Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                        | STAR-<br>Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR-<br>Ubogopurynowa                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-14 poniedziałek | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml          | Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                    | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                          | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                   | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                    | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                   |
|                         | PN      | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                         |         | Wartość energetyczna: 2036.24 kcal;<br>Białko ogółem: 61.41 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 327.58 g; W tym cukry: 90.10 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 6.77 g; WW: 30.42 Por; : 12.06 %; : 64.35 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2531.85 mg; | Wartość energetyczna: 1942.02 kcal;<br>Białko ogółem: 59.38 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; W tym cukry: 81.30 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 5.85 g; WW: 30.84 Por; : 12.23 %; : 67.79 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 2313.47 mg; | Wartość energetyczna: 2587.25 kcal;<br>Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 44.48 g; Węglowodany ogółem: 386.61 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 9.65 g; WW: 35.65 Por; : 15.02 %; : 59.77 %; Ener. z T: 28.18 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2984.36 mg;                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1706.61 kcal;<br>Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 214.10 g; W tym cukry: 37.90 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 5.63 g; WW: 17.94 Por; : 20.59 %; : 50.18 %; Ener. z T: 33.18 %; Ener. z Bł.: 4.13 %; K: 3400.50 mg; | Wartość energetyczna: 1995.36 kcal;<br>Białko ogółem: 67.52 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 324.33 g; W tym cukry: 88.33 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sól: 5.93 g; WW: 30.88 Por; : 13.54 %; : 65.02 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2374.34 mg; | Wartość energetyczna: 2000.29 kcal;<br>Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 287.25 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sól: 7.98 g; WW: 26.84 Por; : 17.54 %; : 57.44 %; Ener. z T: 27.51 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2737.65 mg; | Wartość energetyczna: 2182.99 kcal;<br>Białko ogółem: 59.89 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; Węglowodany ogółem: 349.20 g; W tym cukry: 99.41 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 4.01 g; WW: 32.93 Por; : 10.97 %; : 63.99 %; Ener. z T: 26.94 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2564.44 mg; | Wartość energetyczna: 1969.12 kcal;<br>Białko ogółem: 48.07 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 321.37 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 3.46 g; WW: 29.91 Por; : 9.76 %; : 65.28 %; Ener. z T: 25.90 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 2043.27 mg; | Wartość energetyczna: 1882.81 kcal;<br>Białko ogółem: 60.40 g; Tłuszcz: 42.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 326.67 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 5.90 g; WW: 30.64 Por; : 12.83 %; : 69.40 %; Ener. z T: 20.52 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2332.94 mg; | Wartość energetyczna: 1803.61 kcal;<br>Białko ogółem: 40.70 g; Tłuszcz: 43.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 326.90 g; W tym cukry: 75.53 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 4.26 g; WW: 30.56 Por; : 9.03 %; : 72.50 %; Ener. z T: 21.50 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 1834.40 mg; |

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE

|                   |           | STAR- I<br>Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | STAR- II Łatwo<br>strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | STAR- V<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR- VII<br>Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | STAR- Dziecięca<br>b/m                                                                                                                                                                                                     | STAR-<br>Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR-<br>Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                  | STAR-<br>Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | STAR-<br>Ubogopurynowa                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-15 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Jabłko 150 g | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Jabłko 150 g | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Jabłko 150 g | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Jabłko 150 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> )                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE**

|         | STAR- I<br>Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | STAR- II Łatwo<br>strawna                                                                                                                                                                                                                                                                             | STAR- V<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR- VII<br>Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR- Dziecięca<br>b/m                                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR-<br>Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                            | STAR-<br>Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                | STAR-<br>Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                 | STAR-<br>Ubogopurynowa                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad   | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                           | Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza gryczana 100 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Solferino (bez mleka) (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kopytka ziemniaczane () 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Solferino (bez glutenu) (*) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* (bez glutenu) 50 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml    | Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml               |
| PD      | Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mus- przecier owocowy<br>jabłko-banan-brzo skwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                       | Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mus- przecier owocowy<br>jabłko-banan-brzo skwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                               |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 40 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                    | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                   | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce 40 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 40 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                   | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce 80 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                               | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce 80 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                         | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                       | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce 80 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Pomidor 100 g                                      | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce 80 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Pomidor 100 g | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta warzywna* 60 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml |
| PN      | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Gruszka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE**

|                   | STAR- I<br>Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | STAR- II Łatwo<br>strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | STAR- V<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | STAR- VII<br>Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR- Dziecięca<br>b/m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | STAR-<br>Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR-<br>Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR-<br>Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR-<br>Ubogopurynowa                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-15 wtorek | Wartość energetyczna: 2639.44 kcal;<br>Białko ogółem: 127.16 g;<br>Tłuszcz: 80.23 g;<br>Kw. tł. nasy.: 33.49 g;<br>Węglowodany ogółem: 366.61 g;<br>W tym cukry: 100.22 g; Błonnik pok.: 35.18 g;<br>Sól: 8.60 g; WW: 32.99 Por; : 19.27 %; : 55.56 %;<br>Ener. z T: 27.36 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3936.28 mg;                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2263.96 kcal;<br>Białko ogółem: 112.37 g;<br>Tłuszcz: 57.90 g;<br>Kw. tł. nasy.: 28.79 g;<br>Węglowodany ogółem: 334.36 g;<br>W tym cukry: 98.42 g; Błonnik pok.: 28.38 g;<br>Sól: 9.51 g; WW: 30.53 Por; : 19.85 %; : 59.07 %;<br>Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3746.06 mg;                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2874.74 kcal;<br>Białko ogółem: 153.41 g;<br>Tłuszcz: 91.57 g;<br>Kw. tł. nasy.: 46.36 g;<br>Węglowodany ogółem: 373.25 g;<br>W tym cukry: 93.56 g; Błonnik pok.: 33.42 g;<br>Sól: 11.81 g;<br>WW: 34.05 Por; : 21.35 %; : 51.93 %; Ener. z T: 28.67 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4181.51 mg;                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1927.67 kcal;<br>Białko ogółem: 107.36 g;<br>Tłuszcz: 64.72 g;<br>Kw. tł. nasy.: 22.85 g;<br>Węglowodany ogółem: 245.22 g;<br>W tym cukry: 38.59 g; Błonnik pok.: 34.66 g;<br>Sól: 8.54 g; WW: 20.83 Por; : 22.28 %; : 50.88 %;<br>Ener. z T: 30.22 %; Ener. z Bł.: 3.60 %; K: 3597.67 mg; | Wartość energetyczna: 2308.20 kcal;<br>Białko ogółem: 110.60 g;<br>Tłuszcz: 67.87 g;<br>Kw. tł. nasy.: 32.21 g;<br>Węglowodany ogółem: 322.22 g;<br>W tym cukry: 97.36 g; Błonnik pok.: 23.22 g;<br>Sól: 9.77 g; WW: 29.88 Por; : 19.17 %; : 55.84 %;<br>Ener. z T: 26.46 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3595.56 mg;                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2025.65 kcal;<br>Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g;<br>Węglowodany ogółem: 321.70 g;<br>W tym cukry: 104.17 g; Błonnik pok.: 23.72 g;<br>Sól: 7.34 g; WW: 29.88 Por; : 15.42 %; : 63.53 %;<br>Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3378.96 mg;                                                                                            | Wartość energetyczna: 2598.82 kcal;<br>Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g;<br>Węglowodany ogółem: 406.38 g;<br>W tym cukry: 140.01 g; Błonnik pok.: 31.27 g;<br>Sól: 5.94 g; WW: 37.53 Por; : 14.38 %; : 62.55 %;<br>Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4873.65 mg;                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2218.12 kcal;<br>Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g;<br>Węglowodany ogółem: 311.77 g;<br>W tym cukry: 87.37 g; Błonnik pok.: 24.02 g;<br>Sól: 6.75 g; WW: 28.70 Por; : 15.67 %; : 56.22 %;<br>Ener. z T: 28.60 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3066.03 mg; | Wartość energetyczna: 2298.26 kcal;<br>Białko ogółem: 111.39 g;<br>Tłuszcz: 61.86 g;<br>Kw. tł. nasy.: 27.94 g;<br>Węglowodany ogółem: 334.92 g;<br>W tym cukry: 97.95 g; Błonnik pok.: 28.38 g;<br>Sól: 10.19 g;<br>WW: 30.65 Por; : 19.39 %; : 58.29 %; Ener. z T: 24.22 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3744.06 mg;              | Wartość energetyczna: 1911.15 kcal;<br>Białko ogółem: 54.87 g; Tłuszcz: 37.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g;<br>Węglowodany ogółem: 352.77 g;<br>W tym cukry: 131.12 g; Błonnik pok.: 29.56 g;<br>Sól: 4.58 g; WW: 32.46 Por; : 11.48 %; : 73.83 %;<br>Ener. z T: 17.56 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3424.44 mg; |
| 2025-07-16 środa  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g | Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                           | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml                                     | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml    |
| II ŚN             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Gruszka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE**

|                  |       | STAR- I<br>Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR- II Łatwo<br>strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | STAR- V<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | STAR- VII<br>Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR- Dziecięca<br>b/m                                                                                                                                                                                | STAR-<br>Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                  | STAR-<br>Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR-<br>Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                            | STAR-<br>Ubogopurynowa |
|------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 2025-07-16 środa | Obiad | Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos brokułowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos brokułowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos brokułowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos brokułowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos brokułowy (bez mleka) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pierogi z truskawkami * 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos brokułowy (bez glutenu) 50 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Dynia z wody 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos brokułowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml |                        |
|                  | P.D   | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                  | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                        |

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE

|                  | STAR- I<br>Podstawowa | STAR- II Łatwo<br>strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | STAR- V<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR- VII<br>Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                    | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                 | STAR- Dziecięca<br>b/m                                                                                                                                                                                                                      | STAR-<br>Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                   | STAR-<br>Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR-<br>Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | STAR-<br>Ubogopurynowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-16 środa | Kolacja               | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wę<br>dz.parzo.z<br>dodat.wody w<br>osł.niejad 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wę<br>dz.parzo.z<br>dodat.wody w<br>osł.niejad 60 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wę<br>dz.parzo.z<br>dodat.wody w<br>osł.niejad 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wę<br>dz.parzo.z<br>dodat.wody w<br>osł.niejad 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wę<br>dz.parzo.z<br>dodat.wody w<br>osł.niejad 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka<br>Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka<br>Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka<br>Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml |
|                  | PN                    | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )                | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                           | Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ,</u> )                                                                                                                                                           | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE**

|                                  | STAR- I<br>Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | STAR- II Łatwo<br>strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | STAR- V<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR- VII<br>Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | STAR- Dziecięca<br>b/m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | STAR-<br>Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR-<br>Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR-<br>Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR-<br>Ubogopurynowa                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-16 środa                 | <p>Wartość energetyczna: 2071.46 kcal;<br/>Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g;<br/>Węglowodany ogółem: 297.77 g;<br/>W tym cukry: 94.23 g; Błonnik pok.: 25.54 g;<br/>Sól: 7.39 g; WW: 27.30 Por; : 19.26 %; : 57.50 %;<br/>Ener. z T: 24.76 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3593.52 mg;</p>                                                                                                                                                                                                  | <p>Wartość energetyczna: 2187.12 kcal;<br/>Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g;<br/>Węglowodany ogółem: 319.82 g; W tym cukry: 98.98 g; Błonnik pok.: 26.89 g;<br/>Sól: 7.03 g; WW: 29.01 Por; : 19.18 %; : 58.49 %;<br/>Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3954.16 mg;</p>                                                                                                                                                                                           | <p>Wartość energetyczna: 2310.59 kcal;<br/>Białko ogółem: 121.20 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g;<br/>Węglowodany ogółem: 322.97 g; W tym cukry: 91.63 g; Błonnik pok.: 32.05 g;<br/>Sól: 8.44 g; WW: 29.01 Por; : 20.98 %; : 55.91 %;<br/>Ener. z T: 24.72 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4171.16 mg;</p>                                                                                                                                                                                                                            | <p>Wartość energetyczna: 1531.94 kcal;<br/>Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g;<br/>Węglowodany ogółem: 202.45 g; W tym cukry: 40.46 g; Błonnik pok.: 30.97 g;<br/>Sól: 6.96 g; WW: 17.13 Por; : 24.87 %; : 52.86 %;<br/>Ener. z T: 25.61 %; Ener. z Bł.: 4.04 %; K: 3022.67 mg;</p>         | <p>Wartość energetyczna: 2137.22 kcal;<br/>Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g;<br/>Węglowodany ogółem: 307.06 g; W tym cukry: 98.34 g; Błonnik pok.: 21.73 g;<br/>Sól: 6.61 g; WW: 28.54 Por; : 19.47 %; : 57.47 %;<br/>Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3803.66 mg;</p>                                                                                                                                                        | <p>Wartość energetyczna: 1890.87 kcal;<br/>Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 48.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g;<br/>Węglowodany ogółem: 281.23 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 21.70 g;<br/>Sól: 8.11 g; WW: 25.88 Por; : 18.80 %; : 59.49 %;<br/>Ener. z T: 23.10 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3769.82 mg;</p>                                                                                       | <p>Wartość energetyczna: 2320.60 kcal;<br/>Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 41.51 g;<br/>Węglowodany ogółem: 329.33 g; W tym cukry: 102.16 g; Błonnik pok.: 22.18 g;<br/>Sól: 5.05 g; WW: 30.76 Por; : 15.65 %; : 56.77 %;<br/>Ener. z T: 28.57 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 1996.72 mg;</p>                                                                                                                                                                                           | <p>Wartość energetyczna: 1987.00 kcal;<br/>Białko ogółem: 73.67 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g;<br/>Węglowodany ogółem: 307.45 g; W tym cukry: 111.51 g; Błonnik pok.: 23.62 g;<br/>Sól: 3.55 g; WW: 28.37 Por; : 14.83 %; : 61.89 %;<br/>Ener. z T: 23.16 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3343.83 mg;</p>                                                                                                                                                                                        | <p>Wartość energetyczna: 1993.17 kcal;<br/>Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 39.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g;<br/>Węglowodany ogółem: 326.08 g; W tym cukry: 113.62 g; Błonnik pok.: 24.81 g;<br/>Sól: 5.34 g; WW: 30.18 Por; : 17.96 %; : 65.44 %;<br/>Ener. z T: 17.88 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3687.06 mg;</p>                                                                                                                                                                                           | <p>Wartość energetyczna: 1824.62 kcal;<br/>Białko ogółem: 53.47 g; Tłuszcz: 41.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g;<br/>Węglowodany ogółem: 316.21 g; W tym cukry: 97.18 g; Błonnik pok.: 25.25 g;<br/>Sól: 4.17 g; WW: 29.07 Por; : 11.72 %; : 69.32 %;<br/>Ener. z T: 20.40 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3351.76 mg;</p> |
| 2025-07-17 czwartek<br>Śniadanie | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b>)<br/>Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b>)<br/>Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>)<br/>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br/>Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b>)<br/>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)<br/>Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE.</b>)</p> | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b>)<br/>Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>)<br/>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br/>Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b>)<br/>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)<br/>Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE.</b>)</p> | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (<b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b>)<br/>Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>)<br/>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br/>Ser żółty 60 g (<b>MLE.</b>)<br/>Pomidor 80 g<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br/>Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b>)<br/>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)<br/>Twaróg półtłusty 60 g (<b>MLE.</b>)</p> | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b>)<br/>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<b>MLE.</b>)<br/>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> | <p>Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>Bułka pszenna długa krojona 80 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>)<br/>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br/>Bułka pszenna długa krojona 25 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g<br/>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g (<b>MLE.</b>)</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 80 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br/>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br/>Bułka pszenna długa krojona 25 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g<br/>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g</p> | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b>)<br/>Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>)<br/>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br/>Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b>)<br/>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)<br/>Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE.</b>)</p> | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Chleb bezglutenowy 100 g (<b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b>)<br/>Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>)<br/>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br/>Chleb bezglutenowy 25 g (<b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b>)<br/>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)<br/>Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE.</b>)</p> | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b>)<br/>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)<br/>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br/>Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b>)<br/>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)<br/>Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE.</b>)</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b>)<br/>Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>)<br/>Miód 60 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br/>Chalka 80 g (<b>GLU PSZ. JAJ.</b>)</p>           |

**Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE**

|                     |       | STAR- I<br>Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                     | STAR- II Łatwo<br>strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                   | STAR- V<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                   | STAR- VII<br>Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR- Dziecięca<br>b/m                                                                                                                                                                                                                                                                                             | STAR-<br>Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                    | STAR-<br>Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR-<br>Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                    | STAR-<br>Ubogopurynowa                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-17 czwartek | II ŚN | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u>)<br/> Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u><b>MLE.</b></u>)<br/> Twaróg półtłusty 30 g (<u><b>MLE.</b></u>)</p>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     | Obiad | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u>)<br/> Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (<u><b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b></u>)<br/> Banan 150 g<br/> Herbata ekspresowa owocowa<br/> Cateringowa z/c 250 ml</p> | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u>)<br/> Makaron 200 g (<u><b>GLU PSZ.</b></u>)<br/> Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u>)<br/> Brokuł gotowany* 200 g<br/> Herbata ekspresowa owocowa<br/> Cateringowa z/c 250 ml</p> | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u>)<br/> Makaron 200 g (<u><b>GLU PSZ.</b></u>)<br/> Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 250 g (<u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u>)<br/> Brokuł gotowany* 200 g<br/> Herbata ekspresowa owocowa<br/> Cateringowa z/c 250 ml</p> | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u>)<br/> Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u><b>GLU PSZ.</b></u>)<br/> Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u>)<br/> Brokuł gotowany* 100 g<br/> Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u><b>SEL.</b></u>)<br/> Herbata ekspresowa owocowa<br/> Cateringowa b/c 250 ml</p> | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u>)<br/> Makaron 200 g (<u><b>GLU PSZ.</b></u>)<br/> Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u>)<br/> Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u><b>SEL.</b></u>)<br/> Herbata ekspresowa owocowa<br/> Cateringowa z/c 250 ml</p> | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u>)<br/> Makaron 200 g (<u><b>GLU PSZ.</b></u>)<br/> Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u>)<br/> Brokuł gotowany* 200 g<br/> Herbata ekspresowa owocowa<br/> Cateringowa z/c 250 ml</p> | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u>)<br/> Makaron z warzywami* 300 g (<u><b>GLU PSZ, MLE.</b></u>)<br/> Brokuł gotowany* 200 g<br/> Herbata ekspresowa owocowa<br/> Cateringowa z/c 250 ml</p> | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (<u><b>MLE, SEL.</b></u>)<br/> Makaron bezglutenowy 200 g<br/> Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u><b>SEL.</b></u>)<br/> Brokuł gotowany* 200 g<br/> Herbata ekspresowa owocowa<br/> Cateringowa z/c 250 ml</p> | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u>)<br/> Makaron 200 g (<u><b>GLU PSZ.</b></u>)<br/> Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u>)<br/> Brokuł gotowany* 200 g<br/> Herbata ekspresowa owocowa<br/> Cateringowa z/c 250 ml</p> | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u>)<br/> Makaron z warzywami* 300 g (<u><b>GLU PSZ, MLE.</b></u>)<br/> Brokuł gotowany* 200 g<br/> Herbata ekspresowa owocowa<br/> Cateringowa z/c 250 ml</p> |
|                     | PD    | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Koktajl bananowy 250 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                           |

**Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE**

|                     |         | STAR- I<br>Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | STAR- II Łatwo<br>strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | STAR- V<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR- VII<br>Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                            | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | STAR- Dziecięca<br>b/m                                                                                                                                                                                                                                                                        | STAR-<br>Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | STAR-<br>Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR-<br>Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | STAR-<br>Ubogopurynowa                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-17 czwartek | Kolacja | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasztet z ciecierzycy * 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka<br>Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy<br>wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka<br>Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy<br>wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasztet z ciecierzycy * 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka<br>wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wę<br>dz.parzo.z<br>dodat.wody w<br>osł.niejad 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                             | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka<br>Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy<br>wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka<br>Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy<br>wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka<br>Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy<br>wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta warzywna* 60 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                               |
|                     | PN      | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                     |         | Wartość energetyczna: 2447.63 kcal;<br>Białko ogółem: 83.16 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 357.70 g; W tym cukry: 117.33 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 7.33 g; WW: 32.28 Por; : 13.59 %; : 58.46 %; Ener. z T: 30.13 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3988.11 mg;                                                                     | Wartość energetyczna: 2202.83 kcal;<br>Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 7.62 g; WW: 30.72 Por; : 15.94 %; : 61.50 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4044.73 mg;                                                                                         | Wartość energetyczna: 2937.15 kcal;<br>Białko ogółem: 138.80 g; Tłuszcz: 107.26 g; Kw. tł. nasy.: 50.85 g; Węglowodany ogółem: 373.02 g; W tym cukry: 104.54 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 10.65 g; WW: 33.77 Por; : 18.90 %; : 50.80 %; Ener. z T: 32.87 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4880.83 mg;                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1962.13 kcal;<br>Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 264.85 g; W tym cukry: 58.54 g; Błonnik pok.: 42.47 g; Sól: 9.75 g; WW: 22.23 Por; : 17.48 %; : 53.99 %; Ener. z T: 31.37 %; Ener. z Bł.: 4.33 %; K: 4165.25 mg;                      | Wartość energetyczna: 2272.45 kcal;<br>Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 339.16 g; W tym cukry: 109.01 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.86 g; WW: 31.45 Por; : 15.57 %; : 59.70 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3722.40 mg;                    | Wartość energetyczna: 1980.73 kcal;<br>Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 304.77 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 7.87 g; WW: 28.04 Por; : 16.82 %; : 61.55 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3264.51 mg; | Wartość energetyczna: 2327.85 kcal;<br>Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 353.12 g; W tym cukry: 91.66 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 6.42 g; WW: 31.65 Por; : 13.20 %; : 60.68 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3986.73 mg;                                                                                         | Wartość energetyczna: 2159.75 kcal;<br>Białko ogółem: 67.51 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 323.72 g; W tym cukry: 86.69 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 5.01 g; WW: 29.28 Por; : 12.50 %; : 59.96 %; Ener. z T: 28.84 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3379.76 mg;                               | Wartość energetyczna: 2142.99 kcal;<br>Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 338.63 g; W tym cukry: 89.27 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 7.62 g; WW: 30.72 Por; : 16.37 %; : 63.21 %; Ener. z T: 23.30 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4042.73 mg;                                                                                         | Wartość energetyczna: 2162.38 kcal;<br>Białko ogółem: 49.71 g; Tłuszcz: 42.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 410.69 g; W tym cukry: 87.42 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 4.23 g; WW: 37.97 Por; : 9.20 %; : 75.97 %; Ener. z T: 17.89 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3609.40 mg; |

**Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE**

|                   | STAR- I<br>Podstawowa | STAR- II Łatwo<br>strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | STAR- V<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | STAR- VII<br>Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | STAR- Dziecięca<br>b/m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR-<br>Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR-<br>Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | STAR-<br>Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                    | STAR-<br>Ubogopurynowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-18 piątek | Śniadanie             | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt<br>Gruszka 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chrupki kukurydziane 20 g |
|                   | II ŚN                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE**

2025-07-18 piątek

|         | STAR- I<br>Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | STAR- II Łatwo<br>strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                            | STAR- V<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR- VII<br>Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR- Dziecięca<br>b/m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | STAR-<br>Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                               | STAR-<br>Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR-<br>Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR-<br>Ubogopurynowa                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad   | Kalafiorowa z<br>ryżem * 400 ml<br><b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki młode<br>z koperkiem i<br>tłuszczem<br>gotowane () 200<br>g<br>Łosoś pieczony<br>80g 80 g <b>(RYB.)</b><br>Surówka z<br>kapusty młodej z<br>olejem () 100 g<br>Warzywa po<br>grecku* 100 g<br><b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Herbata<br>ekspresowa<br>owocowa<br>Cateringowa z/c<br>250 ml | Ryżowa* 400 ml<br><b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki młode<br>z koperkiem i<br>tłuszczem<br>gotowane () 200<br>g<br>Łosoś pieczony<br>80g 80 g <b>(RYB.)</b><br>Warzywa po<br>grecku* 200 g<br><b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Herbata<br>ekspresowa<br>owocowa<br>Cateringowa z/c<br>250 ml                                  | Ryżowa* 400 ml<br><b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki młode<br>z koperkiem i<br>tłuszczem<br>gotowane () 200<br>g<br>Ryba pieczona<br>(Miruna) 100 g<br><b>(RYB.)</b><br>Warzywa po<br>grecku* 200 g<br><b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Herbata<br>ekspresowa<br>owocowa<br>Cateringowa z/c<br>250 ml                                                                                                                     | Ryżowa* 300 ml<br><b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki młode<br>z koperkiem i<br>tłuszczem<br>gotowane () 100<br>g<br>Łosoś pieczony<br>80g 80 g <b>(RYB.)</b><br>Surówka z<br>kapusty młodej z<br>olejem () 100 g<br>Warzywa po<br>grecku* 100 g<br><b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Herbata<br>ekspresowa<br>owocowa<br>Cateringowa b/c<br>250 ml | Ryżowa* 400 ml<br><b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki młode<br>z koperkiem i<br>tłuszczem<br>gotowane () 200<br>g<br>Łosoś pieczony<br>80g 80 g <b>(RYB.)</b><br>Warzywa po<br>grecku* 200 g<br><b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Herbata<br>ekspresowa<br>owocowa<br>Cateringowa z/c<br>250 ml | Ryżowa (bez<br>mleka)* 400 ml<br><b>(SEL.)</b><br>Ziemniaki młode<br>z koperkiem<br>gotowane () 200<br>g<br>Łosoś pieczony<br>80g 80 g <b>(RYB.)</b><br>Warzywa po<br>grecku* 200 g<br><b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Herbata<br>ekspresowa<br>owocowa<br>Cateringowa z/c<br>250 ml                                                        | Kalafiorowa z<br>ryżem * 400 ml<br><b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki młode<br>z koperkiem i<br>tłuszczem<br>gotowane () 200<br>g<br>Kotlety sojowe<br>70 g <b>(SOJ.)</b><br>Warzywa po<br>grecku* 200 g<br><b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Herbata<br>ekspresowa<br>owocowa<br>Cateringowa z/c<br>250 ml                     | Ryżowa* 400 ml<br><b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki młode<br>z koperkiem i<br>tłuszczem<br>gotowane () 200<br>g<br>Łosoś pieczony<br>80g 80 g <b>(RYB.)</b><br>Warzywa po<br>grecku* (bez<br>glutenu) 200 g<br><b>(SEL.)</b><br>Herbata<br>ekspresowa<br>owocowa<br>Cateringowa z/c<br>250 ml | Ryżowa* 400 ml<br><b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki młode<br>z koperkiem<br>gotowane () 200<br>g<br>Łosoś pieczony<br>80g 80 g <b>(RYB.)</b><br>Warzywa po<br>grecku* 200 g<br><b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Herbata<br>ekspresowa<br>owocowa<br>Cateringowa z/c<br>250 ml                                                                                              | Ryżowa* 400 ml<br><b>(MLE, SEL.)</b><br>Pyzy<br>ziemniaczane*<br>250 g<br>Warzywa po<br>grecku* 200 g<br><b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Herbata<br>ekspresowa<br>owocowa<br>Cateringowa z/c<br>250 ml                                                                                                                     |
| PD      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt<br>brzoskwiowy<br>150g 1 szt<br><b>(MLE.)</b>                                                                                                                                                                                                                                | Mus- przecier<br>owocowy jabłko<br>100g (tubka) 1<br>szt                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kisiel o smaku<br>truskawkowym<br>z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny<br>150g 1 szt<br><b>(MLE.)</b>                                                                                                                                                                                                                                             | Kisiel o smaku truskawkowym z/c<br>150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kolacja | Chleb mieszany<br>pszenno-żytni<br>50 g ( <b>GLU PSZ,<br/>GLU ZYT.</b> )<br>Chleb razowy<br>żytnio-pszenny<br>30 g ( <b>GLU PSZ,<br/>GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82%<br>14 g <b>(MLE.)</b><br>Jajko gotowane kl<br>M 1 szt <b>(JAJ.)</b><br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona<br>20 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml                       | Chleb razowy<br>żytnio-pszenny<br>35 g ( <b>GLU PSZ,<br/>GLU ZYT.</b> )<br>Bułka pszenna<br>długa krojona 60<br>g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82%<br>14 g <b>(MLE.)</b><br>Jajko gotowane kl<br>M 1 szt <b>(JAJ.)</b><br>Sałata zielona<br>20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml | Bułka pszenna<br>długa krojona 40<br>g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy<br>żytnio-pszenny<br>70 g ( <b>GLU PSZ,<br/>GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82%<br>14 g <b>(MLE.)</b><br>Jajko gotowane kl<br>M 1 szt <b>(JAJ.)</b><br>Polędwica<br>Sopocka<br>drobiowo-wieprzo<br>wa wędzona<br>parzona 60 g<br><b>(SOJ.)</b><br>Sałata zielona<br>20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml | Chleb razowy<br>żytnio-pszenny<br>80 g ( <b>GLU PSZ,<br/>GLU ZYT.</b> )<br>Miks tłuszczowy<br>do smarowania<br>75% 10 g<br><b>(MLE.)</b><br>Jajko gotowane kl<br>M 1 szt <b>(JAJ.)</b><br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona<br>20 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa b/c<br>250 ml                                                          | Bułka pszenna<br>długa krojona 80<br>g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82%<br>14 g <b>(MLE.)</b><br>Jajko gotowane kl<br>M 1 szt <b>(JAJ.)</b><br>Sałata zielona<br>20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml                                           | Bułka pszenna<br>długa krojona 80<br>g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do<br>smarowania<br>(70%) 14 g<br>Jajko gotowane kl<br>M 1 szt <b>(JAJ.)</b><br>Polędwica<br>Sopocka<br>drobiowo-wieprzo<br>wa wędzona<br>parzona 60 g<br><b>(SOJ.)</b><br>Sałata zielona<br>20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml | Bułka pszenna<br>długa krojona 60<br>g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy<br>żytnio-pszenny<br>35 g ( <b>GLU PSZ,<br/>GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82%<br>14 g <b>(MLE.)</b><br>Jajko gotowane kl<br>M 1 szt <b>(JAJ.)</b><br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona<br>20 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml | Chleb<br>bezglutenowy<br>100 g <b>(SEZ,<br/>może zawierać:<br/>ORZ.)</b><br>Masło extra 82%<br>14 g <b>(MLE.)</b><br>Jajko gotowane kl<br>M 1 szt <b>(JAJ.)</b><br>Sałata zielona<br>20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml                                     | Chleb razowy<br>żytnio-pszenny<br>35 g ( <b>GLU PSZ,<br/>GLU ZYT.</b> )<br>Bułka pszenna<br>długa krojona 60<br>g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82%<br>10 g <b>(MLE.)</b><br>Polędwica<br>Sopocka<br>drobiowo-wieprzo<br>wa wędzona<br>parzona 60 g<br><b>(SOJ.)</b><br>Sałata zielona<br>20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml | Chleb razowy<br>żytnio-pszenny<br>35 g ( <b>GLU PSZ,<br/>GLU ZYT.</b> )<br>Bułka pszenna<br>długa krojona 60<br>g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82%<br>14 g <b>(MLE.)</b><br>Jajko gotowane kl<br>M 1 szt <b>(JAJ.)</b><br>Sałata zielona<br>20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml |

**Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE**

|                   |    | STAR- I<br>Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR- II Łatwo<br>strawna                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR- V<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR- VII<br>Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                | STAR- Dziecięca<br>b/m                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR-<br>Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR-<br>Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR-<br>Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR-<br>Ubogopurynowa                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-18 piątek | PN | Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Gruszka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Przecier<br>owocowy-jabłko<br>100g 1 g                                                                                                                                                                                                                                                         | Deser sojowy o<br>smaku<br>waniliowym z<br>wapniem i<br>witaminami 125g<br>1 szt ( <b>SOJ.</b> )                                                                                                                                                                                               | Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   |    | Wartość energetyczna: 2292.14 kcal;<br>Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 82.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 312.46 g; W tym cukry: 95.38 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 5.83 g; WW: 28.50 Por; : 15.07 %; : 54.53 %; Ener. z T: 32.37 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3748.60 mg; | Wartość energetyczna: 2272.32 kcal;<br>Białko ogółem: 85.91 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 318.06 g; W tym cukry: 108.59 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 4.97 g; WW: 29.40 Por; : 15.12 %; : 55.99 %; Ener. z T: 30.92 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3940.20 mg; | Wartość energetyczna: 2495.83 kcal;<br>Białko ogółem: 117.05 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 350.08 g; W tym cukry: 107.63 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 8.20 g; WW: 32.09 Por; : 18.76 %; : 56.11 %; Ener. z T: 27.12 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3907.40 mg; | Wartość energetyczna: 1689.85 kcal;<br>Białko ogółem: 75.42 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 199.96 g; W tym cukry: 44.04 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 5.12 g; WW: 16.93 Por; : 17.85 %; : 47.33 %; Ener. z T: 38.33 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 3316.50 mg; | Wartość energetyczna: 2231.58 kcal;<br>Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 313.93 g; W tym cukry: 124.55 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 4.49 g; WW: 29.49 Por; : 15.31 %; : 56.27 %; Ener. z T: 30.07 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3789.70 mg; | Wartość energetyczna: 2089.25 kcal;<br>Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 303.95 g; W tym cukry: 106.36 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 7.80 g; WW: 28.37 Por; : 16.72 %; : 58.19 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3204.05 mg; | Wartość energetyczna: 2144.83 kcal;<br>Białko ogółem: 76.41 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 335.89 g; W tym cukry: 117.67 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 4.93 g; WW: 30.38 Por; : 14.25 %; : 62.64 %; Ener. z T: 25.13 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 3063.52 mg; | Wartość energetyczna: 2105.02 kcal;<br>Białko ogółem: 63.64 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 302.64 g; W tym cukry: 98.25 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 1.89 g; WW: 27.86 Por; : 12.09 %; : 57.51 %; Ener. z T: 31.30 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3378.33 mg; | Wartość energetyczna: 2092.72 kcal;<br>Białko ogółem: 76.74 g; Tłuszcz: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 335.41 g; W tym cukry: 116.28 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 5.10 g; WW: 31.04 Por; : 14.67 %; : 64.11 %; Ener. z T: 23.53 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3354.30 mg; | Wartość energetyczna: 2127.99 kcal;<br>Białko ogółem: 55.98 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 376.41 g; W tym cukry: 122.82 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 4.94 g; WW: 35.63 Por; : 10.52 %; : 70.75 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 2162.24 mg; |

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE

|                   |           | STAR- I<br>Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | STAR- II Łatwo<br>strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | STAR- V<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR- VII<br>Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR- Dziecięca<br>b/m                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR-<br>Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | STAR-<br>Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR-<br>Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | STAR-<br>Ubogopurynowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-19 sobota | Śniadanie | Kefir 1,5% tł 150g<br>1 Por ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Chleb mieszany<br>pszenno-żytni<br>50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b><br><b><u>GLU ZYT,</u></b> )<br>Chleb razowy<br>żytnio-pszenney<br>30 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b><br><b><u>GLU ZYT,</u></b> )<br>Masło extra 82%<br>14 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka<br>piastowska-wędz<br>onka<br>wieprzowa,wędzo<br>na,parzona z<br>wodą dodaną.<br>60 g ( <b><u>SOJ, może</u></b><br><b><u>zawierać: GLU</u></b><br><b><u>PSZ, JAJ, MLE,</u></b><br><b><u>SEL, GOR,</u></b> )<br>Rzodkiewka 80<br>g<br>Sałata zielona<br>20 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml<br>Kisiel o smaku<br>truskawkowym<br>z/c 150 ml | Kefir 1,5% tł 150g<br>1 Por ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Bułka pszenna<br>długa krojona 60<br>g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Chleb razowy<br>żytnio-pszenney<br>35 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b><br><b><u>GLU ZYT,</u></b> )<br>Masło extra 82%<br>14 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka<br>piastowska-wędz<br>onka<br>wieprzowa,wędzo<br>na,parzona z<br>wodą dodaną.<br>60 g ( <b><u>SOJ, może</u></b><br><b><u>zawierać: GLU</u></b><br><b><u>PSZ, JAJ, MLE,</u></b><br><b><u>SEL, GOR,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona<br>20 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml<br>Kisiel o smaku<br>truskawkowym<br>z/c 150 ml | Kefir 1,5% tł 150g<br>1 Por ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Bułka pszenna<br>długa krojona 40<br>g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Chleb razowy<br>żytnio-pszenney<br>70 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b><br><b><u>GLU ZYT,</u></b> )<br>Masło extra 82%<br>14 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka<br>piastowska-wędz<br>onka<br>wieprzowa,wędzo<br>na,parzona z<br>wodą dodaną.<br>60 g ( <b><u>SOJ, może</u></b><br><b><u>zawierać: GLU</u></b><br><b><u>PSZ, JAJ, MLE,</u></b><br><b><u>SEL, GOR,</u></b> )<br>Twarożek 60 g<br>( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona<br>20 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml<br>Kisiel o smaku<br>truskawkowym<br>z/c 150 ml | Chleb razowy<br>żytnio-pszenney<br>80 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b><br><b><u>GLU ZYT,</u></b> )<br>Miks tłuszczowy<br>do smarowania<br>75% 10 g<br>( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka<br>piastowska-wędz<br>onka<br>wieprzowa,wędzo<br>na,parzona z<br>wodą dodaną.<br>60 g ( <b><u>SOJ, może</u></b><br><b><u>zawierać: GLU</u></b><br><b><u>PSZ, JAJ, MLE,</u></b><br><b><u>SEL, GOR,</u></b> )<br>Sałata zielona<br>20 g<br>Rzodkiewka 80<br>g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa b/c<br>250 ml | Płatki<br>kukurydżiane na<br>mleku 250 ml<br>( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Bułka pszenna<br>długa krojona 80<br>g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło extra 82%<br>14 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Kurczak<br>gotowany-dr,prod<br>ukt grubo<br>rozdrobiony,parz<br>ony, z dod.białka,<br>w osłonce<br>niejadalnej. 60 g<br>( <b><u>JAJ, SOJ, MLE,</u></b><br><b><u>może zawierać:</u></b><br><b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b><br><b><u>GOR,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona<br>20 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml<br>Kisiel o smaku<br>truskawkowym<br>z/c 150 ml | Bułka pszenna<br>długa krojona 80<br>g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Tłuszcz do<br>smarowania<br>(70%) 14 g<br>Szynkowa<br>dębowa drobiowa<br>kiełbasa grubo<br>rozdrobiona 60<br>g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona<br>20 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml<br>Kisiel o smaku<br>truskawkowym<br>z/c 150 ml | Kefir 1,5% tł 150g<br>1 Por ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Bułka pszenna<br>długa krojona 60<br>g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Chleb razowy<br>żytnio-pszenney<br>35 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b><br><b><u>GLU ZYT,</u></b> )<br>Masło extra 82%<br>14 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynkowa<br>dębowa drobiowa<br>kiełbasa grubo<br>rozdrobiona 60<br>g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona<br>20 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml<br>Kisiel o smaku<br>truskawkowym<br>z/c 150 ml | Kefir 1,5% tł 150g<br>1 Por ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Chleb<br>bezglutenowy<br>100 g ( <b><u>SEZ,</u></b><br><b><u>może zawierać:</u></b><br><b><u>ORZ,</u></b> )<br>Masło extra 82%<br>14 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynkowa<br>dębowa drobiowa<br>kiełbasa grubo<br>rozdrobiona 60<br>g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona<br>20 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml<br>Wafle ryżowe<br>30 g | Kefir 1,5% tł 150g<br>1 Por ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Bułka pszenna<br>długa krojona 60<br>g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Chleb razowy<br>żytnio-pszenney<br>35 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b><br><b><u>GLU ZYT,</u></b> )<br>Masło extra 82%<br>14 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka<br>piastowska-wędz<br>onka<br>wieprzowa,wędzo<br>na,parzona z<br>wodą dodaną.<br>60 g ( <b><u>SOJ, może</u></b><br><b><u>zawierać: GLU</u></b><br><b><u>PSZ, JAJ, MLE,</u></b><br><b><u>SEL, GOR,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona<br>20 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml<br>Kisiel o smaku<br>truskawkowym<br>z/c 150 ml | Bułka pszenna<br>długa krojona 60<br>g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Chleb razowy<br>żytnio-pszenney<br>35 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b><br><b><u>GLU ZYT,</u></b> )<br>Masło extra 82%<br>14 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka<br>piastowska-wędz<br>onka<br>wieprzowa,wędzo<br>na,parzona z<br>wodą dodaną.<br>25 g ( <b><u>SOJ, może</u></b><br><b><u>zawierać: GLU</u></b><br><b><u>PSZ, JAJ, MLE,</u></b><br><b><u>SEL, GOR,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona<br>20 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml<br>Kisiel o smaku<br>truskawkowym<br>z/c 150 ml |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sok pomidorowy<br>0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE**

|                   | STAR- I<br>Podstawowa | STAR- II Łatwo<br>strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR- V<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR- VII<br>Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | STAR- Dziecięca<br>b/m                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | STAR-<br>Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                  | STAR-<br>Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | STAR-<br>Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR-<br>Ubogopurynowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-19 sobota | Obiad                 | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b><u>MLE</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ,) Kasza bulgur 200 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ,) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml       | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b><u>MLE</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>JĘCZ</u></b> ,) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b><u>MLE</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ,) Kasza bulgur 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ,) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ,) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b><u>MLE</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>JĘCZ</u></b> ,) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <b><u>SEL</u></b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>JĘCZ</u></b> ,) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b><u>MLE</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ,) Kasza Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 150 g ( <b><u>SEL</u></b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b><u>MLE</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>JĘCZ</u></b> ,) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                     | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b><u>MLE</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>JĘCZ</u></b> ,) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b><u>MLE</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU</u></b> , <b><u>JĘCZ</u></b> ,) Gulasz warzywny * 200 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml |
|                   | PD                    | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ,)                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Kolacja               | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>GLU ŻYT</u></b> ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>GLU ŻYT</u></b> ,) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE</u></b> ,) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g ( <b><u>SOJ</u></b> ,) Sałatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>GLU ŻYT</u></b> ,) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE</u></b> ,) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g ( <b><u>SOJ</u></b> ,) Sałatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml          | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>GLU ŻYT</u></b> ,) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE</u></b> ,) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g ( <b><u>SOJ</u></b> ,) Sałatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                         | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>GLU ŻYT</u></b> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b><u>MLE</u></b> ,) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g ( <b><u>SOJ</u></b> ,) Sałatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                    | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ,) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE</u></b> ,) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g ( <b><u>SOJ</u></b> ,) Sałatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g ( <b><u>SOJ</u></b> ,) Sałatka zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                        | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>GLU ŻYT</u></b> ,) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE</u></b> ,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b><u>SOJ</u></b> ,) Sałatka zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>GLU ŻYT</u></b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE</u></b> ,) Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g ( <b><u>SOJ</u></b> ,) Sałatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml          | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>GLU ŻYT</u></b> ,) Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE</u></b> ,) Pasta warzywna* 80 g ( <b><u>SEL</u></b> ,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                             |

**Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE**

|                   |    | STAR- I<br>Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR- II Łatwo<br>strawna                                                                                                                                                                                                                                                                  | STAR- V<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                   | STAR- VII<br>Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                    | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                             | STAR- Dziecięca<br>b/m                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR-<br>Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR-<br>Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR-<br>Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                   | STAR-<br>Ubogopurynowa                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-19 sobota | PN | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko pieczone<br>150 g                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |    | Chleb razowy<br>żytnio-pszenny<br>30 g ( <u><b>GLU PSZ,<br/>GLU ŻYT,</b></u> )<br>Miks tłuszczowy<br>do smarowania<br>75% 5 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Schab Maryny-<br>wędzonka<br>wieprzowa,wędzo<br>na,parzona z<br>wodą dodaną.<br>30 g ( <u><b>SOJ, MLE,<br/>może zawierać:<br/>GLU PSZ, JAJ,<br/>SEL, GOR,</b></u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   |    | Wartość energetyczna: 2114.63 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 304.73 g; W tym cukry: 91.12 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 7.32 g; WW: 27.56 Por; : 16.89 %; : 57.64 %; Ener. z T: 27.45 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3066.57 mg;                                  | Wartość energetyczna: 2118.24 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 323.89 g; W tym cukry: 95.59 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 7.01 g; WW: 29.25 Por; : 16.99 %; : 61.16 %; Ener. z T: 24.86 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3461.23 mg; | Wartość energetyczna: 2368.45 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 348.86 g; W tym cukry: 98.75 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 8.03 g; WW: 31.44 Por; : 19.11 %; : 58.92 %; Ener. z T: 24.85 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3822.01 mq; | Wartość energetyczna: 1736.76 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 224.64 g; W tym cukry: 33.36 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 9.96 g; WW: 19.07 Por; : 20.82 %; : 51.74 %; Ener. z T: 30.97 %; Ener. z Bł.: 4.01 %; K: 3097.50 mg; | Wartość energetyczna: 2299.82 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 361.99 g; W tym cukry: 102.64 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 6.98 g; WW: 33.44 Por; : 16.54 %; : 62.96 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3503.31 mg; | Wartość energetyczna: 1987.49 kcal; Białko ogółem: 71.86 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 332.73 g; W tym cukry: 120.25 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 6.25 g; WW: 30.15 Por; : 14.46 %; : 66.96 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3412.56 mg; | Wartość energetyczna: 2213.85 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 350.73 g; W tym cukry: 101.24 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sól: 5.02 g; WW: 31.23 Por; : 13.01 %; : 63.37 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 3575.49 mg; | Wartość energetyczna: 2162.06 kcal; Białko ogółem: 76.42 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 322.53 g; W tym cukry: 73.11 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 4.50 g; WW: 29.18 Por; : 14.14 %; : 59.67 %; Ener. z T: 27.82 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3258.69 mg; | Wartość energetyczna: 1966.90 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 44.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 317.27 g; W tym cukry: 92.10 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 6.91 g; WW: 28.74 Por; : 18.09 %; : 64.52 %; Ener. z T: 20.50 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3285.23 mg; | Wartość energetyczna: 2038.48 kcal; Białko ogółem: 46.37 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 356.91 g; W tym cukry: 113.20 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 5.16 g; WW: 31.44 Por; : 9.10 %; : 70.03 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 4.16 %; K: 3728.24 mg; |

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE

|                      |           | STAR- I<br>Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR- II Łatwo<br>strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR- V<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR- VII<br>Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                  | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | STAR- Dziecięca<br>b/m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | STAR-<br>Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR-<br>Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | STAR-<br>Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR-<br>Ubogopurynowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-20 niedziela | Sniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 25 g ( <u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód 25 g |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE**

|                      | STAR- I<br>Podstawowa | STAR- II Łatwo<br>strawna                                                                                                                                                                                                                                                                            | STAR- V<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                               | STAR- VII<br>Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR- Dziecięca<br>b/m                                                                                                                                                                                                                                                                            | STAR-<br>Wegetariańska                                                                                                                                                                                                    | STAR-<br>Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR-<br>Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                    | STAR-<br>Ubogopurynowa                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-20 niedziela | Obiad                 | Krem pomidorowy 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g<br>Mizeria 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Krem pomidorowy 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g<br>Mizeria 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pierogi ukraińskie * 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny (bez glutenu) 50 ml<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                      | PD                    | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                    | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                           | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE**

| 2025-07-20 niedziela |         | STAR- I<br>Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | STAR- II Łatwo<br>strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR- V<br>Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR- VII<br>Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR- Dziecięca<br>b/m                                                                                                                                                                                                                                                                        | STAR-<br>Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | STAR-<br>Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR-<br>Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR-<br>Ubogopurynowa                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                  | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml               | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                      | PN      | Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzo skwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                            | Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                      |         | Wartość energetyczna: 2282.21 kcal;<br>Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 98.07 g; Kw. tł. nasy.: 41.55 g; Węglowodany ogółem: 263.19 g; W tym cukry: 60.65 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 9.94 g; WW: 24.28 Por; : 16.42 %; : 46.13 %; Ener. z T: 38.68 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3003.92 mg;                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2052.54 kcal;<br>Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 276.27 g; W tym cukry: 64.08 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: 8.63 g; WW: 25.86 Por; : 20.89 %; : 53.84 %; Ener. z T: 26.26 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3377.28 mg;                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2416.54 kcal;<br>Białko ogółem: 130.99 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 41.91 g; Węglowodany ogółem: 306.49 g; W tym cukry: 73.55 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 8.23 g; WW: 28.17 Por; : 21.68 %; : 50.73 %; Ener. z T: 29.01 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3976.33 mg;                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1546.83 kcal;<br>Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 185.76 g; W tym cukry: 31.35 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 7.74 g; WW: 16.03 Por; : 22.76 %; : 48.04 %; Ener. z T: 32.01 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 2976.54 mg;                                                                    | Wartość energetyczna: 2026.58 kcal;<br>Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 276.84 g; W tym cukry: 83.02 g; Błonnik pok.: 12.06 g; Sól: 5.87 g; WW: 26.61 Por; : 20.77 %; : 54.64 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 1.19 %; K: 3185.03 mg;                                      | Wartość energetyczna: 1778.89 kcal;<br>Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 43.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 253.94 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 12.20 g; Sól: 7.21 g; WW: 24.29 Por; : 21.46 %; : 57.10 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 2876.98 mg; | Wartość energetyczna: 2520.91 kcal;<br>Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 104.19 g; Kw. tł. nasy.: 56.62 g; Węglowodany ogółem: 316.20 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sól: 6.72 g; WW: 29.72 Por; : 13.50 %; : 50.17 %; Ener. z T: 37.20 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 2190.29 mg;                                                      | Wartość energetyczna: 1936.71 kcal;<br>Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 257.85 g; W tym cukry: 53.24 g; Błonnik pok.: 17.11 g; Sól: 6.14 g; WW: 24.07 Por; : 17.28 %; : 53.26 %; Ener. z T: 28.86 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 2727.41 mg; | Wartość energetyczna: 1973.26 kcal;<br>Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 276.21 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: 8.62 g; WW: 25.85 Por; : 21.72 %; : 55.99 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3375.28 mg;                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1715.53 kcal;<br>Białko ogółem: 47.98 g; Tłuszcz: 41.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 294.58 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 4.61 g; WW: 27.41 Por; : 11.19 %; : 68.68 %; Ener. z T: 21.65 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 2694.13 mg; |

|                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-14 poniedziałek |  | STAR-<br>Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | STAR-<br>Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Śniadanie               |  | Bułka pszenna<br>długa krojona 60<br>g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb razowy<br>żytnio-pszenny<br>35 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u><br><u><b>GLU ZYT.</b></u> )<br>Masło extra 82%<br>14 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Filet królewski z<br>indykiem produkt<br>drobiowy z<br>dodatkiem<br>wieprzowiny<br>średnio<br>rozdrobiony<br>parzony, wędzony<br>25 g ( <u><b>SOJ.</b></u><br><u><b>może zawierać:</b></u><br><u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u><br><u><b>OZI, MLE, SEL,</b></u><br><u><b>GOR, SEZ.</b></u> )<br>Sałata zielona<br>20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna<br>granulowana z/c<br>250 ml<br>Chleb mieszany<br>pszenno-żytni<br>25 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u><br><u><b>GLU ZYT.</b></u> )<br>Masło extra 82%<br>5 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Dżem 25 g 1 szt | Bułka pszenna<br>długa krojona 60<br>g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Tłuszcz do<br>smarowania<br>(70%) 14 g<br>Szynkowa<br>dębowa drobiowa<br>kiełbasa grubo<br>rozdrobiona 60<br>g<br>Sałata zielona<br>20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna<br>granulowana z/c<br>250 ml<br>Chleb mieszany<br>pszenno-żytni<br>25 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u><br><u><b>GLU ZYT.</b></u> )<br>Tłuszcz do<br>smarowania<br>(70%) 5 g<br>Śniadaniowa<br>drobiowa- produkt<br>drobiowy, parzony<br>w osłonce<br>niejadalnej 30 g<br>( <u><b>SOJ.</b></u> ) |
| II ŚN                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                         |  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-14 poniedziałek |  | STAR-<br>Niskobiałkowa                                                                                                                                                                   | STAR-<br>Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         |  | Wielowarzywna z ziemniakami<br>*(bez mleka) ()<br>400 ml ( <u>GLU</u><br><u>PSZ, SEL,</u> )<br>Ryż z jabłkami.<br>300 g<br>Herbata<br>ekspresowa<br>owocowa<br>Cateringowa z/c<br>250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami<br>*(bez mleka) ()<br>400 ml ( <u>GLU</u><br><u>PSZ, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko<br>200 g<br>Mięso drobiowe<br>gotowane z udźca<br>kurczaka 100 g<br>Sos ziołowy* 50<br>ml ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn<br>gotowany z<br>olejem* 150 g<br>( <u>SEL,</u> )<br>Herbata<br>ekspresowa<br>owocowa<br>Cateringowa z/c<br>250 ml |
|                         |  | PD                                                                                                                                                                                       | Herbatniki 30 g<br>( <u>GLU PSZ, SOJ,</u><br><u>MLE,</u> )<br><br>Bułka pszenna<br>długa krojona 25<br>g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do<br>smarowania<br>(70%) 5 g<br>Jajko gotowane kl<br>M 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> )                                                                                                                                                      |

|                         |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-14 poniedziałek | Kolacja | STAR-<br>Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR-<br>Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                         |         | Chleb razowy<br>żytnio-pszenny<br>35 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ZYT,</u> )<br>Bułka pszenna<br>długa krojona 60<br>g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82%<br>14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z<br>koperkiem 30 g<br>( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml                                 | Bułka pszenna<br>długa krojona 60<br>g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do<br>smarowania<br>(70%) 14 g<br>Szynka z<br>indykiem<br>prasowana z<br>dodatkiem<br>surowców<br>wieprzowych, z<br>połączonych<br>kawałków mięsa,<br>parzona 60 g<br>( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml                       |
|                         |         | Mus- przecier owocowy<br>jabłko-banan-brzoskwinia 100g<br>(tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | PN      | Wartość<br>energetyczna:<br>1771.69 kcal;<br>Białko ogółem:<br>40.73 g; Tłuszcz:<br>40.12 g; Kw. tł.<br>nasy.: 21.18 g;<br>Węglowodany<br>ogółem: 325.32 g;<br>W tym cukry:<br>74.76 g; Błonnik<br>pok.: 22.92 g;<br>Sól: 4.09 g; WW:<br>30.44 Por; : 9.20<br>%; : 73.45 %;<br>Ener. z T: 20.38<br>%; Ener. z Bł.:<br>2.59 %; K:<br>1971.69 mg; | Wartość<br>energetyczna:<br>1886.98 kcal;<br>Białko ogółem:<br>79.04 g; Tłuszcz:<br>60.87 g; Kw. tł.<br>nasy.: 19.55 g;<br>Węglowodany<br>ogółem: 267.34 g;<br>W tym cukry:<br>60.56 g; Błonnik<br>pok.: 18.98 g;<br>Sól: 7.39 g; WW:<br>24.92 Por; : 16.75<br>%; : 56.67 %;<br>Ener. z T: 29.03<br>%; Ener. z Bł.:<br>2.01 %; K:<br>2676.98 mg; |

|                   |           | STAR-<br>Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                               | STAR-<br>Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-15 wtorek | Śniadanie | Bułka pszenna<br>długa krojona 60<br>g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb razowy<br>żytnio-pszenny<br>35 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u><br><u><b>GLU ZYT.</b></u> )<br>Masło extra 82%<br>14 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml<br>Jabłko 150 g | Bułka pszenna<br>długa krojona 60<br>g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb razowy<br>żytnio-pszenny<br>35 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u><br><u><b>GLU ZYT.</b></u> )<br>Tłuszcz do<br>smarowania<br>(70%) 14 g<br>Szynka<br>zielonogórska-<br>wp. parzona 60<br>g ( <u><b>SOJ.</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml<br>Jabłko 150 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

2025-07-15 wtorek

|         | STAR-<br>Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR-<br>Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad   | Solferino (bez mleka)*() 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Pyzy ziemniaczane* 250 g<br>Sos ziołowy* 50 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                        | Solferino (bez mleka)*() 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JECZ.</u></b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Sos ziołowy* 50 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml |
| PD      | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g<br>(tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kolacja | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pasta warzywna* 60 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                            |
| PN      | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                   |           | STAR-<br>Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR-<br>Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-15 wtorek |           | <p>Wartość energetyczna: 1841.10 kcal;<br/> Białko ogółem: 37.62 g; Tłuszcz: 32.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g;<br/> Węglowodany ogółem: 358.58 g;<br/> W tym cukry: 125.85 g; Błonnik pok.: 25.65 g;<br/> Sól: 5.68 g; WW: 33.40 Por; : 8.17 %; : 77.90 %;<br/> Ener. z T: 16.09 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3099.06 mg;</p>                   | <p>Wartość energetyczna: 1995.40 kcal;<br/> Białko ogółem: 76.74 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g;<br/> Węglowodany ogółem: 316.54 g;<br/> W tym cukry: 104.25 g; Błonnik pok.: 25.94 g;<br/> Sól: 7.36 g; WW: 29.15 Por; : 15.38 %; : 63.45 %;<br/> Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3431.81 mg;</p>                                                                                                                                               |
|                   |           | <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b><u>GLUPSZ.</u></b>)<br/> Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<b><u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u></b>)<br/> Masło extra 82% 14 g (<b><u>MLE.</u></b>)<br/> Twaróg półtłusty 30 g (<b><u>MLE.</u></b>)<br/> Banan 150 g<br/> Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br/> Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b><u>GLUPSZ.</u></b>)<br/> Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br/> Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<b><u>SOJ.</u></b>)<br/> Sałata zielona 20 g<br/> Banan 150 g<br/> Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br/> Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<b><u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u></b>)<br/> Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g<br/> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g</p> |
| 2025-07-16 środa  | Śniadanie |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| II ŚN             |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-16 środa |  | STAR-<br>Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR-<br>Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                  |  | Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos brokułowy (bez mleka) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml |
| PD               |  | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |         | STAR-<br>Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR-<br>Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2025-07-16 środa | Kolacja | Bułka pszenna<br>długa krojona 60<br>g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy<br>żytnio-pszenny<br>35 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ZYT.</u> )<br>Masło extra 82%<br>14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka<br>Konserwowa<br>drobiowa z<br>dodatkiem<br>surowców<br>wieprzowych z<br>połączonych<br>kawałków mięsa<br>w osłonce<br>niejadalnej 25 g<br>( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml | Bułka pszenna<br>długa krojona 60<br>g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do<br>smarowania<br>(70%) 14 g<br>Szynka<br>Konserwowa<br>drobiowa z<br>dodatkiem<br>surowców<br>wieprzowych z<br>połączonych<br>kawałków mięsa<br>w osłonce<br>niejadalnej 60 g<br>( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml |
|                  | PN      | Deser sojowy o smaku waniliowym z<br>wapniem i witaminami 125g 1 szt<br>( <u>SOJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                     |           | STAR-<br>Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                            | STAR-<br>Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-16 środa    |           | Wartość energetyczna: 1887.37 kcal; Białko ogółem: 56.97 g; Tłuszcz: 43.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 323.96 g; W tym cukry: 110.93 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 4.35 g; WW: 29.97 Por; : 12.07 %; : 68.66 %; Ener. z T: 20.80 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3351.76 mg;       | Wartość energetyczna: 1907.92 kcal; Białko ogółem: 77.16 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 282.93 g; W tym cukry: 102.22 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 7.12 g; WW: 26.00 Por; : 16.18 %; : 59.32 %; Ener. z T: 25.99 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3681.26 mg;                                                                                                                                                                 |
|                     |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2025-07-17 czwartek | Śniadanie | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Miód 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chałka 80 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) |
|                     |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                     |       | STAR-<br>Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                   | STAR-<br>Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-17 czwartek | II ŚN |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*)<br>400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*)<br>400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos mięsno-warzywny * (z mięsa wieprzowego)<br>150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                     | PD    | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                     |         | STAR-<br>Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | STAR-<br>Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-17 czwartek | Kolacja | <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 14 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta warzywna* 60 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>                                                    | <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g</p> <p>Szynka</p> <p>Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> |
|                     | PN      | <p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                     |         | <p>Wartość energetyczna: 2105.73 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 48.57 g; Tłuszcz: 41.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 399.91 g;</p> <p>W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 29.94 g;</p> <p>Sól: 3.96 g; WW: 36.92 Por; : 9.23 %; : 75.97 %;</p> <p>Ener. z T: 17.85 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3363.58 mg;</p> | <p>Wartość energetyczna: 1857.22 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 74.19 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 284.99 g;</p> <p>W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 22.17 g;</p> <p>Sól: 7.04 g; WW: 26.16 Por; : 15.98 %; : 61.38 %;</p> <p>Ener. z T: 25.24 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3219.71 mg;</p>    |

|                   |           | STAR-<br>Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR-<br>Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-18 piątek | Śniadanie | Bułka pszenna<br>długa krojona 60<br>g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb razowy<br>żytnio-pszenny<br>35 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u><br><u><b>GLU ZYT.</b></u> )<br>Masło extra 82%<br>14 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona<br>20 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml<br>Chrupki<br>kukurydziane 20<br>g | Bułka pszenna<br>długa krojona 60<br>g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Tłuszcz do<br>smarowania<br>(70%) 14 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Śniadaniowa<br>drobiowa-produkt<br>drobiowy,parzony<br>w osłonce<br>niejadalnej 30 g<br>( <u><b>SOJ.</b></u> )<br>Sałata zielona<br>20 g<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml<br>Chleb razowy<br>żytnio-pszenny<br>25 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u><br><u><b>GLU ZYT.</b></u> )<br>Tłuszcz do<br>smarowania<br>(70%) 5 g<br>Śniadaniowa<br>drobiowa-produkt<br>drobiowy,parzony<br>w osłonce<br>niejadalnej 30 g<br>( <u><b>SOJ.</b></u> ) |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-18 piątek | Obiad   | STAR-<br>Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                | STAR-<br>Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |         | Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Pyzy ziemniaczane* 250 g<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                     | Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b><u>RYB.</u></b> )<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                               |
|                   |         | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2025-07-18 piątek | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml |

|                   |    | STAR-<br>Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                        | STAR-<br>Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-18 piątek | PN | Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt<br>( <u>SOJ.</u> )                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   |    | Wartość energetyczna: 1978.84 kcal;<br>Białko ogółem: 43.12 g; Tłuszcz: 42.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 363.52 g; W tym cukry: 113.81 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 5.32 g; WW: 34.23 Por; : 8.72 %; : 73.48 %; Ener. z T: 19.47 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 1884.84 mg; | Wartość energetyczna: 2038.05 kcal;<br>Białko ogółem: 73.07 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 292.09 g; W tym cukry: 114.84 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 6.65 g; WW: 27.33 Por; : 14.34 %; : 57.33 %; Ener. z T: 30.29 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3160.65 mg; |

|                   |           | STAR-<br>Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR-<br>Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-19 sobota | Śniadanie | Butka pszenna<br>długa krojona 60 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb razowy<br>żytnio-pszenny 35 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u><br><u><b>GLU ZYT.</b></u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka<br>piastowska-wędz<br>onka<br>wieprzowa,wędzo<br>na,parzona z<br>wodą dodaną. 25 g ( <u><b>SOJ. może</b></u><br><u><b>zawierać: GLU</b></u><br><u><b>PSZ. JAJ. MLE.</b></u><br><u><b>SEL. GOR.</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c 250 ml<br>Kisiel o smaku<br>truskawkowym<br>z/c 150 ml | Butka pszenna<br>długa krojona 60 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb razowy<br>żytnio-pszenny 35 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u><br><u><b>GLU ZYT.</b></u> )<br>Tłuszcz do<br>smarowania<br>(70%) 14 g<br>Szynkowa<br>dębowa drobiowa<br>kiełbasa grubo<br>rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c 250 ml<br>Kisiel o smaku<br>truskawkowym<br>z/c 150 ml |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

2025-07-19 sobota

|         | STAR-<br>Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                               | STAR-<br>Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad   | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Gulasz warzywny * 200 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                |
| PD      | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kolacja | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pasta warzywna* 80 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                            | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml |

|                   |    | STAR-<br>Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR-<br>Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-19 sobota | PN | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   |    | Wartość energetyczna: 2021.48 kcal; Białko ogółem: 45.73 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 356.00 g; W tym cukry: 112.71 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 5.14 g; WW: 31.35 Por; : 9.05 %; : 70.44 %; Ener. z T: 24.22 %; Ener. z Bł.: 4.19 %; K: 3714.14 mg; | Wartość energetyczna: 1966.50 kcal; Białko ogółem: 71.80 g; Tłuszcz: 46.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 330.96 g; W tym cukry: 93.59 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 6.75 g; WW: 29.49 Por; : 14.61 %; : 67.32 %; Ener. z T: 21.40 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3563.06 mg; |

|                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-20 niedziela |  | STAR-<br>Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR-<br>Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                      |  | Bułka pszenna<br>długa krojona 60<br>g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb razowy<br>żytnio-pszenny<br>35 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u><br><u><b>GLU ZYT.</b></u> )<br>Masło extra 82%<br>14 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Twaróg półtłusty<br>30 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona<br>20 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml<br>Chleb razowy<br>żytnio-pszenny<br>25 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u><br><u><b>GLU ZYT.</b></u> )<br>Masło extra 82%<br>5 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Miód 25 g | Bułka pszenna<br>długa krojona 60<br>g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb razowy<br>żytnio-pszenny<br>35 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u><br><u><b>GLU ZYT.</b></u> )<br>Tłuszcz do<br>smarowania<br>(70%) 14 g<br>Szynkowa<br>dębowa drobiowa<br>kiełbasa grubo<br>rozdrobnioma 60<br>g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona<br>20 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml<br>Chleb razowy<br>żytnio-pszenny<br>25 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u><br><u><b>GLU ZYT.</b></u> )<br>Tłuszcz do<br>smarowania<br>(70%) 5 g<br>Jajko gotowane kl<br>M 1 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> ) |
| II ŚN                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-20 niedziela |  | STAR-<br>Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR-<br>Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                      |  | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml |
| PD                   |  | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                      |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-20 niedziela | Kolacja | STAR-<br>Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR-<br>Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                      |         | Bułka pszenna<br>długa krojona 60<br>g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy<br>żytnio-pszenny<br>35 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ZYT.</u> )<br>Masło extra 82%<br>14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Maryny-<br>wędzonka<br>wieprzowa, wędzo-<br>na, parzona z<br>wodą dodaną.<br>25 g ( <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u><br><u>może zawierać:</u><br><u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u><br><u>SEL.</u> , <u>GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona<br>20 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml | Bułka pszenna<br>długa krojona 60<br>g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy<br>żytnio-pszenny<br>35 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ZYT.</u> )<br>Tłuszcz do<br>smarowania<br>(70%) 14 g<br>Szynkowa<br>dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wę<br>dz.parzo.z<br>dodat.wody w<br>osł.niejad 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona<br>20 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c<br>250 ml |
|                      |         | PN<br>Przecier owocowy<br>jabłko-truskawka<br>100g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mus- przecier<br>owocowy<br>jabłko-banan-brzo<br>skwinia 100g<br>(tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      |         | Wartość<br>energetyczna:<br>1715.53 kcal;<br>Białko ogółem:<br>47.98 g; Tłuszcz:<br>41.27 g; Kw. tł.<br>nasy.: 22.22 g;<br>Węglowodany<br>ogółem: 294.58 g;<br>W tym cukry:<br>71.46 g; Błonnik<br>pok.: 21.87 g;<br>Sól: 4.61 g; WW:<br>27.41 Por; : 11.19<br>%; : 68.68 %;<br>Ener. z T: 21.65<br>%; Ener. z Bł.:<br>2.55 %; K:<br>2694.13 mg;                                                                                                                                               | Wartość<br>energetyczna:<br>1863.24 kcal;<br>Białko ogółem:<br>98.02 g; Tłuszcz:<br>45.47 g; Kw. tł.<br>nasy.: 17.55 g;<br>Węglowodany<br>ogółem: 274.76 g;<br>W tym cukry:<br>72.02 g; Błonnik<br>pok.: 22.37 g;<br>Sól: 7.87 g; WW:<br>25.35 Por; : 21.04<br>%; : 58.99 %;<br>Ener. z T: 21.97<br>%; Ener. z Bł.:<br>2.40 %; K:<br>3292.63 mg;                           |

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

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

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,