

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twarożek na słdko 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszczo do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ, GLU JEJCZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Chrupki kukurydziane 20 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Chrupki kukurydziane 20 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	
	II ŚN				Jabłko 150 g					
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml
	PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i rybygot. (mintaj) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu i rybygot. (mintaj) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i rybygot. (mintaj) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i rybygot. (mintaj) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszczo do smarowania (70%) 14 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i rybygot. (mintaj) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu i rybygot. (mintaj) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE</u>)	
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2089.51 kcal; Białko ogółem: 66.44 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 327.68 g; W tym cukry: 92.27 g; Błonnik pok.: 46.15 g; Sól: 6.95 g; WW: 28.14 Por.; 12.72 %; : 62.73 %; Ener. z T: 27.10 %; Ener. z Bł.: 4.42 %; K: 3658.37 mg;	Wartość energetyczna: 2067.56 kcal; Białko ogółem: 69.49 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 312.55 g; W tym cukry: 87.31 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 6.66 g; WW: 27.78 Por.; 13.44 %; : 60.47 %; Ener. z T: 29.09 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 3094.70 mg;	Wartość energetyczna: 2258.53 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 332.03 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 43.65 g; Sól: 8.30 g; WW: 28.96 Por.; 16.25 %; : 58.81 %; Ener. z T: 28.29 %; Ener. z Bł.: 3.87 %; K: 3363.53 mg;	Wartość energetyczna: 1963.67 kcal; Białko ogółem: 67.68 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 292.14 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 52.31 g; Sól: 7.47 g; WW: 24.07 Por.; 13.79 %; : 59.51 %; Ener. z T: 30.36 %; Ener. z Bł.: 5.33 %; K: 4029.52 mg;	Wartość energetyczna: 2612.92 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 83.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 379.36 g; W tym cukry: 118.80 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 8.25 g; WW: 34.72 Por.; 15.50 %; : 58.07 %; Ener. z T: 28.92 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4692.23 mg;	Wartość energetyczna: 2093.55 kcal; Białko ogółem: 81.17 g; Tłuszcz: 52.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; W tym cukry: 92.20 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sól: 5.72 g; WW: 29.41 Por.; 15.51 %; : 64.11 %; Ener. z T: 22.57 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 3702.15 mg;	Wartość energetyczna: 1961.87 kcal; Białko ogółem: 78.55 g; Tłuszcz: 44.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; W tym cukry: 104.58 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 7.11 g; WW: 29.59 Por.; 16.02 %; : 66.85 %; Ener. z T: 20.38 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 3827.73 mg;	Wartość energetyczna: 2133.65 kcal; Białko ogółem: 75.87 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 343.13 g; W tym cukry: 88.80 g; Błonnik pok.: 45.21 g; Sól: 6.90 g; WW: 29.74 Por.; 14.22 %; : 64.33 %; Ener. z T: 23.83 %; Ener. z Bł.: 4.24 %; K: 3697.07 mg;	Wartość energetyczna: 1990.32 kcal; Białko ogółem: 64.92 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 318.96 g; W tym cukry: 80.96 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 6.43 g; WW: 28.30 Por.; 13.05 %; : 64.11 %; Ener. z T: 26.15 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 2833.90 mg;	Wartość energetyczna: 1875.07 kcal; Białko ogółem: 55.30 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 316.26 g; W tym cukry: 97.41 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 5.47 g; WW: 28.11 Por.; 11.80 %; : 67.47 %; Ener. z T: 24.79 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 2878.70 mg;

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem wędrowiny pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śliwka 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wędrowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wędrowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wędrowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wędrowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Banan 150 g	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wędrowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Banan 150 g	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tuszczo do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wędrowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Banan 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wędrowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	
II ŚN				Śliwka 150 g						
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ) Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ) Dymia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ) Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ) Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ)	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE) Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ)	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ)	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)		Chleb razowy żytnio-pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania (70%) 5g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Galaretki drobiowa z ud* 60 g (SEL) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE) Galaretki drobiowa z ud* 60 g (SEL) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Ryż na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tuszczo do smarowania (70%) 14 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Miód 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2265.79 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 325.49 g; W tym cukry: 84.56 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 7.63 g; WW: 29.75 Por.; 16.92 %; 57.46 %; Ener. z T: 27.36 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3787.11 mg;	Wartość energetyczna: 2281.50 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 355.72 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 6.99 g; WW: 32.87 Por.; 16.70 %; 62.37 %; Ener. z T: 22.93 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4359.24 mg;	Wartość energetyczna: 2544.32 kcal; Białko ogółem: 122.18 g; Tłuszcz: 74.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 360.36 g; W tym cukry: 86.63 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 8.30 g; WW: 33.06 Por.; 19.21 %; 56.65 %; Ener. z T: 26.21 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4290.72 mg;	Wartość energetyczna: 1625.72 kcal; Białko ogółem: 79.30 g; Tłuszcz: 47.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 232.74 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 7.38 g; WW: 19.90 Por.; 19.51 %; 57.26 %; Ener. z T: 26.44 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 3846.09 mg;	Wartość energetyczna: 2570.90 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 402.35 g; W tym cukry: 103.53 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 7.12 g; WW: 31.77 Por.; 17.49 %; 60.16 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4208.74 mg;	Wartość energetyczna: 2258.84 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 339.72 g; W tym cukry: 103.53 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 7.12 g; WW: 31.77 Por.; 17.49 %; 60.16 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4208.74 mg;	Wartość energetyczna: 2102.91 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 326.12 g; W tym cukry: 96.34 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 6.35 g; WW: 30.30 Por.; 18.46 %; 62.03 %; Ener. z T: 21.09 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3990.89 mg;	Wartość energetyczna: 2213.80 kcal; Białko ogółem: 67.45 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g; W tym cukry: 91.35 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 4.12 g; WW: 30.80 Por.; 12.19 %; 60.81 %; Ener. z T: 28.49 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3547.79 mg;	Wartość energetyczna: 2221.66 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 355.66 g; W tym cukry: 103.80 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 6.99 g; WW: 32.86 Por.; 17.14 %; 64.04 %; Ener. z T: 20.87 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4357.24 mg;	Wartość energetyczna: 1979.49 kcal; Białko ogółem: 45.33 g; Tłuszcz: 41.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 370.68 g; W tym cukry: 93.35 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 4.13 g; WW: 34.75 Por.; 9.16 %; 74.91 %; Ener. z T: 18.69 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3193.20 mg;

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa
2025-11-12 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony wosłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony wosłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Jajko gotowane ki M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony wosłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony wosłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.ost.niejad 60 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.ost.niejad 30 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony wosłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony wosłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)						
	Obiad	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Kotletmielony drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalaforgotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalaforgotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Banan 150 g	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Pasztecik z soczewicy * 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szyunka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szyunka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 60 g (MLE) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE) Pasztecik z soczewicy * 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szyunka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szyunka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szyunka zielonogórska wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Pasztecik z soczewicy * 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE) Szyunka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Jabłko 150 g				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2487.96 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 91.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 339.55 g; W tym cukry: 87.21 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 6.55 g; WW: 31.00 Por.; 14.12 %; 54.59 %; Ener. z T: 33.19 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3950.20 mg;	Wartość energetyczna: 2230.94 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 336.89 g; W tym cukry: 95.81 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 7.37 g; WW: 31.15 Por.; 16.46 %; 60.40 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4145.75 mg;	Wartość energetyczna: 2447.54 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 349.56 g; W tym cukry: 97.37 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 9.00 g; WW: 31.81 Por.; 17.18 %; 57.13 %; Ener. z T: 28.09 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4399.25 mg;	Wartość energetyczna: 2478.43 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 253.19 g; W tym cukry: 56.02 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 5.44 g; WW: 21.72 Por.; 17.29 %; 56.31 %; Ener. z T: 30.13 %; Ener. z Bł.: 3.96 %; K: 3558.97 mg;	Wartość energetyczna: 2403.12 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 375.06 g; W tym cukry: 131.87 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 6.95 g; WW: 35.51 Por.; 16.68 %; 59.45 %; Ener. z T: 25.54 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3755.36 mg;	Wartość energetyczna: 2181.04 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 324.13 g; W tym cukry: 95.17 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 6.95 g; WW: 30.38 Por.; 16.68 %; 59.45 %; Ener. z T: 25.54 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3995.25 mg;	Wartość energetyczna: 1952.76 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 92.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 409.88 g; W tym cukry: 109.19 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 6.31 g; WW: 37.38 Por.; 12.77 %; 59.50 %; Ener. z T: 30.06 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4759.12 mg;	Wartość energetyczna: 2755.31 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 92.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.29 g; Węglowodany ogółem: 409.88 g; W tym cukry: 109.19 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 6.64 g; WW: 32.43 Por.; 15.02 %; 68.30 %; Ener. z T: 19.32 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4238.25 mg;	Wartość energetyczna: 2061.48 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz: 40.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 338.17 g; W tym cukry: 90.18 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 4.90 g; WW: 31.34 Por.; 10.05 %; 72.84 %; Ener. z T: 19.79 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3252.15 mg;	Wartość energetyczna: 1857.06 kcal; Białko ogółem: 46.67 g; Tłuszcz: 40.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 338.17 g; W tym cukry: 90.18 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 4.90 g; WW: 31.34 Por.; 10.05 %; 72.84 %; Ener. z T: 19.79 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3252.15 mg;

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa
2025-11-13 czwartek	Sniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	Płatki kukurydżiane na mleku 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 25 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)
	II śni			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)						
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera () 200 g (MLE, SEL) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera () 200 g (MLE, SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera () 100 g (MLE, SEL) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera () 100 g (MLE, SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera () 100 g (MLE, SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 150 g (SEL) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera () 100 g (MLE, SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			
Kolejacja	Pasta z twarogu i cebuli 60 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pasta z twarogu i cebuli 60 g (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 75% 10 g (MLE) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEZC.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL)	Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (MLE) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa
2025-11-13 czwartek	Wartość energetyczna: 2143.20 kcal; Białko ogółem: 67.94 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; W tym cukry: 109.19 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sól: 8.00 g; WW: 30.74 Por.; : 12.68 %; : 64.86 %; Ener. z T: 25.61 %; Ener. z Bł.: 3.80 %; K: 4046.24 mg;	Wartość energetyczna: 2125.33 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 358.39 g; W tym cukry: 107.36 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 5.72 g; WW: 32.50 Por.; : 13.42 %; : 67.45 %; Ener. z T: 21.93 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3961.44 mg;	Wartość energetyczna: 2352.41 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 342.68 g; W tym cukry: 60.14 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 8.85 g; WW: 30.61 Por.; : 17.39 %; : 58.27 %; Ener. z T: 27.24 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3888.10 mg;	Wartość energetyczna: 1766.85 kcal; Białko ogółem: 72.48 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 251.37 g; W tym cukry: 39.57 g; Błonnik pok.: 43.32 g; Sól: 10.75 g; WW: 20.81 Por.; : 16.41 %; : 56.91 %; Ener. z T: 30.87 %; Ener. z Bł.: 4.90 %; K: 3840.82 mg;	Wartość energetyczna: 2216.23 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 344.13 g; W tym cukry: 72.78 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 6.59 g; WW: 31.48 Por.; : 15.43 %; : 62.11 %; Ener. z T: 25.08 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4031.27 mg;	Wartość energetyczna: 2149.13 kcal; Białko ogółem: 73.74 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 354.95 g; W tym cukry: 106.27 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 5.36 g; WW: 33.01 Por.; : 13.72 %; : 66.06 %; Ener. z T: 21.93 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3607.78 mg;	Wartość energetyczna: 1959.97 kcal; Białko ogółem: 70.81 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 321.80 g; W tym cukry: 92.87 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 6.35 g; WW: 29.76 Por.; : 14.45 %; : 65.67 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3215.22 mg;	Wartość energetyczna: 2160.65 kcal; Białko ogółem: 65.42 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 358.15 g; W tym cukry: 106.69 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 6.42 g; WW: 32.81 Por.; : 12.11 %; : 66.30 %; Ener. z T: 23.80 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3559.62 mg;	Wartość energetyczna: 2003.36 kcal; Białko ogółem: 69.41 g; Tłuszcz: 43.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 344.87 g; W tym cukry: 99.29 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 5.37 g; WW: 31.65 Por.; : 13.86 %; : 68.86 %; Ener. z T: 19.72 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3563.70 mg;	Wartość energetyczna: 1683.35 kcal; Białko ogółem: 45.68 g; Tłuszcz: 34.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 308.54 g; W tym cukry: 91.94 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 4.13 g; WW: 28.23 Por.; : 10.85 %; : 73.31 %; Ener. z T: 18.47 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3065.89 mg;

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa
2025-11-14 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Śliwka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)						
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (MLE) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mięsa)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Kotlety sojowe 100 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pyzy ziemniaczane* 250 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 250 ml
	PD	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE)	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g		Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g		Wafle ryżowe 30 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)				Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapnem i witaminami 125g 1 szt (SOJ)	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE)	Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2431.63 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 84.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 349.46 g; W tym cukry: 98.06 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 6.64 g; WW: 31.01 Por.; 14.25 %; 57.49 %; Ener. z T: 31.23 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 4838.17 mg;	Wartość energetyczna: 2270.16 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 332.21 g; W tym cukry: 93.53 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 6.39 g; WW: 29.45 Por.; 15.32 %; 58.53 %; Ener. z T: 29.31 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 4699.63 mg;	Wartość energetyczna: 2534.71 kcal; Białko ogółem: 115.68 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 356.02 g; W tym cukry: 92.01 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 10.16 g; WW: 31.92 Por.; 18.26 %; 56.18 %; Ener. z T: 28.20 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4779.95 mg;	Wartość energetyczna: 1623.99 kcal; Białko ogółem: 78.19 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 217.67 g; W tym cukry: 36.35 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 6.33 g; WW: 17.78 Por.; 19.26 %; 53.61 %; Ener. z T: 31.73 %; Ener. z Bł.: 4.90 %; K: 4047.90 mg;	Wartość energetyczna: 2380.67 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 359.93 g; W tym cukry: 91.79 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 5.96 g; WW: 33.38 Por.; 15.93 %; 60.48 %; Ener. z T: 25.70 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4145.04 mg;	Wartość energetyczna: 2221.81 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 317.74 g; W tym cukry: 91.79 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 5.95 g; WW: 28.55 Por.; 15.88 %; 57.20 %; Ener. z T: 29.68 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4660.13 mg;	Wartość energetyczna: 2342.49 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 337.55 g; W tym cukry: 90.73 g; Błonnik pok.: 43.18 g; Sól: 5.90 g; WW: 29.46 Por.; 15.25 %; 57.64 %; Ener. z T: 29.54 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 4195.83 mg;	Wartość energetyczna: 2176.77 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 334.20 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 7.57 g; WW: 30.25 Por.; 16.69 %; 61.41 %; Ener. z T: 24.50 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4115.52 mg;	Wartość energetyczna: 2257.50 kcal; Białko ogółem: 53.30 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 339.39 g; W tym cukry: 102.57 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 7.00 g; WW: 36.16 Por.; 9.44 %; 69.88 %; Ener. z T: 22.97 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 2617.82 mg;

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa
2025-11-15 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata lodowa 20 g Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż z mleku 300 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Hummus 60 g (SEZ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Pasta warzywna* 60 g (SEL) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 150 ml
	II ŚN				Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)					
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 200 g Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () b/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)() 400 ml (SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi z serem i śmiet na sldko* 200 g (GLU PSZ, MLE) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g			Śliwka 150 g	Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 25 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 25 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2280.87 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; W tym cukry: 93.58 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 8.52 g; WW: 29.42 Por.; 18.59 %; 56.61 %; Ener. z T: 27.31 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3449.51 mg;	Wartość energetyczna: 2211.21 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 335.43 g; W tym cukry: 105.02 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 6.68 g; WW: 30.73 Por.; 18.69 %; 60.68 %; Ener. z T: 23.28 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3937.67 mg;	Wartość energetyczna: 2499.10 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 362.24 g; W tym cukry: 116.65 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 7.24 g; WW: 32.91 Por.; 20.57 %; 57.98 %; Ener. z T: 24.15 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4372.68 mg;	Wartość energetyczna: 1854.83 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 243.50 g; W tym cukry: 36.41 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 7.93 g; WW: 20.72 Por.; 21.87 %; 52.51 %; Ener. z T: 29.61 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 3884.30 mg;	Wartość energetyczna: 2348.33 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 349.70 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 6.62 g; WW: 32.19 Por.; 17.04 %; 59.57 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3912.29 mg;	Wartość energetyczna: 2170.74 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 319.24 g; W tym cukry: 104.38 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 6.62 g; WW: 29.63 Por.; 19.80 %; 58.83 %; Ener. z T: 23.58 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3787.17 mg;	Wartość energetyczna: 1990.88 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 299.09 g; W tym cukry: 88.34 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 6.24 g; WW: 27.62 Por.; 20.41 %; 60.09 %; Ener. z T: 22.21 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3570.40 mg;	Wartość energetyczna: 2399.04 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 353.77 g; W tym cukry: 103.00 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 4.03 g; WW: 32.64 Por.; 15.57 %; 58.98 %; Ener. z T: 26.44 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2559.36 mg;	Wartość energetyczna: 2151.37 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 335.38 g; W tym cukry: 104.97 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 6.68 g; WW: 30.73 Por.; 19.20 %; 62.36 %; Ener. z T: 21.17 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3935.67 mg;	Wartość energetyczna: 2059.90 kcal; Białko ogółem: 66.94 g; Tłuszcz: 50.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 350.16 g; W tym cukry: 122.49 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 4.60 g; WW: 31.87 Por.; 13.00 %; 68.00 %; Ener. z T: 22.10 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3920.17 mg;

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa
2025-11-16 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 60g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 60g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 75% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 60g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 60g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Mus z jabłek() z/c 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 60g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 60g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
II ŚN				Jabłko 150 g						
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem *podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Coleslaw () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 250 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)		Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad. 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2351.86 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 293.03 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 8.02 g; WW: 26.50 Por.; 18.96 %; 49.84 %; Ener. z T: 33.20 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4264.86 mg;	Wartość energetyczna: 2388.06 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 83.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 314.57 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 7.69 g; WW: 27.63 Por.; 19.72 %; 50.51 %; Ener. z T: 31.49 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4402.82 mg;	Wartość energetyczna: 2647.90 kcal; Białko ogółem: 132.19 g; Tłuszcz: 101.96 g; Kw. tł. nasy.: 46.98 g; Węglowodany ogółem: 314.71 g; W tym cukry: 65.43 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 10.23 g; WW: 28.31 Por.; 19.97 %; 47.54 %; Ener. z T: 34.66 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4595.07 mg;	Wartość energetyczna: 1765.55 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 208.07 g; W tym cukry: 37.63 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 9.04 g; WW: 17.63 Por.; 22.48 %; 47.14 %; Ener. z T: 34.37 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3651.90 mg;	Wartość energetyczna: 2469.65 kcal; Białko ogółem: 119.53 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.44 g; Węglowodany ogółem: 330.67 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 7.72 g; WW: 30.45 Por.; 19.36 %; 53.56 %; Ener. z T: 29.29 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4156.65 mg;	Wartość energetyczna: 2344.35 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 38.07 g; Węglowodany ogółem: 288.24 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sól: 6.81 g; WW: 27.07 Por.; 19.29 %; 49.18 %; Ener. z T: 32.77 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3875.09 mg;	Wartość energetyczna: 2004.85 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 258.81 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 8.05 g; WW: 23.67 Por.; 20.88 %; 51.64 %; Ener. z T: 29.42 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3947.18 mg;	Wartość energetyczna: 2518.05 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 83.56 g; Kw. tł. nasy.: 41.63 g; Węglowodany ogółem: 363.61 g; W tym cukry: 114.18 g; Błonnik pok.: 40.17 g; Sól: 5.79 g; WW: 23.67 Por.; 19.16 %; 57.76 %; Ener. z T: 28.57 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3697.89 mg;	Wartość energetyczna: 2143.41 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 332.55 g; W tym cukry: 73.54 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 7.56 g; WW: 27.30 Por.; 19.16 %; 56.36 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4412.80 mg;	Wartość energetyczna: 1909.34 kcal; Białko ogółem: 58.25 g; Tłuszcz: 42.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 332.55 g; W tym cukry: 86.82 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 6.47 g; WW: 30.68 Por.; 12.20 %; 69.67 %; Ener. z T: 19.86 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2330.49 mg;

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Bezmleczna	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przsz.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	STAR- CZG GL Bezglutenowa	STAR- CZG ZOL 6 Z ogr. łatwo przsz.węglowodanów	STAR- CZG ZOL 9 Bogatobiałkowa	STAR- CZG ZOL 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 150 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 80 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 80 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Dżem 25 g 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 70 ml (MLE.) Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Sok przecierowy Kubeś 0,3L 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolejca	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i rybygot. (mintaj) z koperkiem 100 g (RYB, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i rybygot. (mintaj) z koperkiem 100 g (RYB, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidor 80 g Wafle ryżowe 30 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i rybygot. (mintaj) z koperkiem 100 g (RYB, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i rybygot. (mintaj) z koperkiem 100 g (RYB, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)								
	Wartość energetyczna: 1814.50 kcal; Białko ogółem: 66.23 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 285.83 g; W tym cukry: 106.73 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 6.58 g; WW: 25.75 Por.; 14.60 %; : 63.01 %; Ener. z T: 25.31 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3743.37 mg;	Wartość energetyczna: 2221.91 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 347.05 g; W tym cukry: 84.98 g; Błonnik pok.: 41.19 g; Sól: 7.80 g; WW: 30.75 Por.; 13.32 %; : 62.48 %; Ener. z T: 26.36 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 3384.04 mg;	Wartość energetyczna: 2247.45 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 307.01 g; W tym cukry: 54.82 g; Błonnik pok.: 44.14 g; Sól: 7.90 g; WW: 26.41 Por.; 16.55 %; : 54.64 %; Ener. z T: 31.28 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 4261.03 mg;	Wartość energetyczna: 2220.78 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 347.96 g; W tym cukry: 99.09 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 8.00 g; WW: 31.63 Por.; 14.54 %; : 62.67 %; Ener. z T: 25.68 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 3232.41 mg;	Wartość energetyczna: 2435.78 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 82.15 g; Kw. tł. nasy.: 39.59 g; Węglowodany ogółem: 344.17 g; W tym cukry: 91.58 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 9.13 g; WW: 31.33 Por.; 15.50 %; : 56.52 %; Ener. z T: 30.35 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3271.93 mg;	Wartość energetyczna: 1799.37 kcal; Białko ogółem: 75.58 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 220.13 g; W tym cukry: 67.65 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 4.25 g; WW: 19.44 Por.; 16.80 %; : 48.94 %; Ener. z T: 36.80 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 4197.93 mg;	Wartość energetyczna: 2065.25 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 275.35 g; W tym cukry: 43.99 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 6.83 g; WW: 24.23 Por.; 16.66 %; : 53.33 %; Ener. z T: 31.58 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3527.58 mg;	Wartość energetyczna: 2164.64 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 8.20 g; WW: 27.52 Por.; 15.54 %; : 55.68 %; Ener. z T: 31.02 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2609.66 mg;	Wartość energetyczna: 2081.72 kcal; Białko ogółem: 74.79 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 310.96 g; W tym cukry: 79.60 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 7.30 g; WW: 28.55 Por.; 14.37 %; : 59.76 %; Ener. z T: 28.30 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 2543.16 mg;	

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Bezmleczna	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	STAR- CZG GL Bezglutenowa	STAR- CZG ZOL 6 Z ogr. łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG ZOL 9 Bogatobiałkowa	STAR- CZG ZOL 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu
2025-11-11, 11: wtorek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszet drobiowy z kurzej polki 30 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Siłwka szt 1 szt	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Siłwka szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Banan 1szt. 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mix салат 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mix салат 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Ser żółty 50 g (MLE)	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 50 g (MLE)		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Ser żółty 50 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 50 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miód (25g) 1 szt
	Obiad	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ)	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 70 ml Makaron bezglutenowy 200 g Dymia duszona z olejem* (bez glutenu) 100 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Dymia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ) Dymia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ) Dymia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)		Maślanka 150 ml (MLE)			Maślanka 150 ml (MLE)		
Kolejca	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretkę drobiowa z ud* 100 g (SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretkę drobiowa z ud* 100 g (SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Wafle ryżowe 30 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretkę drobiowa z ud* 100 g (SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 80 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt (MLE)		Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1984.89 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 48.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 306.17 g; W tym cukry: 95.36 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 6.01 g; WW: 28.44 Por.; 17.88 %; 61.70 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł: 2.14 %; K: 3946.09 mg;	Wartość energetyczna: 2197.30 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 303.95 g; W tym cukry: 73.59 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 7.41 g; WW: 27.35 Por.; 16.68 %; 55.33 %; Ener. z T: 29.13 %; Ener. z Bł: 2.67 %; K: 3251.13 mg;	Wartość energetyczna: 2251.21 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 86.13 g; Kw. tł. nasy.: 41.03 g; Węglowodany ogółem: 263.14 g; W tym cukry: 42.23 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 8.92 g; WW: 22.82 Por.; 20.66 %; 46.76 %; Ener. z T: 34.43 %; Ener. z Bł: 3.09 %; K: 4155.17 mg;	Wartość energetyczna: 2396.58 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 398.24 g; W tym cukry: 117.39 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 8.62 g; WW: 37.03 Por.; 16.44 %; 66.47 %; Ener. z T: 18.82 %; Ener. z Bł: 2.31 %; K: 4322.11 mg;	Wartość energetyczna: 2638.80 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 383.17 g; W tym cukry: 94.60 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 9.59 g; WW: 35.48 Por.; 17.15 %; 58.08 %; Ener. z T: 26.63 %; Ener. z Bł: 2.14 %; K: 4391.14 mg;	Wartość energetyczna: 1788.52 kcal; Białko ogółem: 71.29 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 265.47 g; W tym cukry: 94.60 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 4.14 g; WW: 24.04 Por.; 15.94 %; 59.37 %; Ener. z T: 26.61 %; Ener. z Bł: 2.64 %; K: 3607.90 mg;	Wartość energetyczna: 2191.38 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 313.29 g; W tym cukry: 56.31 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 10.13 g; WW: 29.25 Por.; 19.11 %; 54.46 %; Ener. z T: 28.09 %; Ener. z Bł: 1.82 %; K: 3315.74 mg;	Wartość energetyczna: 2301.15 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 313.29 g; W tym cukry: 56.31 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 10.13 g; WW: 29.25 Por.; 19.11 %; 54.46 %; Ener. z T: 28.09 %; Ener. z Bł: 1.82 %; K: 3315.74 mg;	Wartość energetyczna: 2140.72 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 327.97 g; W tym cukry: 56.81 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 7.53 g; WW: 30.73 Por.; 16.78 %; 61.28 %; Ener. z T: 23.34 %; Ener. z Bł: 1.95 %; K: 3327.24 mg;

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Bezmleczna	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	STAR- CZG GL Bezglutenowa	STAR- CZG ZOL 6 Z ogr. łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG ZOL 9 Bogatobiałkowa	STAR- CZG ZOL 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu
2025-11-12 środa	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.ost.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Dżem 25 g 1 szt	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>)	Bulka pszenna 50g 1 szt(<u>GLU PSZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>)		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>)	
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g(<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotletmielony drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 70 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 60 g (<u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy* 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy* 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 30 g (<u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy* 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 1885.98 kcal; Białko ogółem: 70.44 g; Tłuszcz: 43.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 313.22 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 7.05 g; WW: 29.37 Por.; 14.94 %; : 66.43 %; Ener. z T: 30.71 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3387.68 mg;	Wartość energetyczna: 2431.69 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 81.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 350.05 g; W tym cukry: 76.25 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 7.45 g; WW: 32.08 Por.; 14.41 %; : 57.58 %; Ener. z T: 30.10 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4061.33 mg;	Wartość energetyczna: 2256.17 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 304.74 g; W tym cukry: 44.79 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 9.05 g; WW: 27.17 Por.; 18.61 %; : 54.03 %; Ener. z T: 30.37 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4738.40 mg;	Wartość energetyczna: 2173.76 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 51.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 344.73 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 8.16 g; WW: 32.15 Por.; 17.02 %; : 63.43 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3968.93 mg;	Wartość energetyczna: 2351.38 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 217.56 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 9.34 g; WW: 32.00 Por.; 17.34 %; : 58.64 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4182.80 mg;	Wartość energetyczna: 1516.85 kcal; Białko ogółem: 67.33 g; Tłuszcz: 45.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 217.56 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 18.78 g; Sól: 2.41 g; WW: 19.89 Por.; 17.76 %; : 57.37 %; Ener. z T: 26.73 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3546.69 mg;	Wartość energetyczna: 2173.58 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 306.23 g; W tym cukry: 57.69 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 6.35 g; WW: 27.45 Por.; 17.43 %; : 56.35 %; Ener. z T: 29.01 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4521.57 mg;	Wartość energetyczna: 2182.31 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 331.73 g; W tym cukry: 90.44 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 8.72 g; WW: 30.89 Por.; 16.81 %; : 60.80 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3744.93 mg;	Wartość energetyczna: 2153.52 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 331.46 g; W tym cukry: 90.44 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 8.02 g; WW: 30.86 Por.; 16.09 %; : 61.57 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3744.93 mg;

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Bezmleczna	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łtuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	STAR- CZG GL Bezglutenowa	STAR- CZG ZOL 6 Z ogr. łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG ZOL 9 Bogatobiałkowa	STAR- CZG ZOL 3 Łatwo str.z ogr.łtuszczu
2025-11-13 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Wafle ryżowe 30 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Mix salat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II śni		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miód (25g) 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 70 ml Surówka z marchwi i selera () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Kolejca	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g	Wafle ryżowe 30 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	BN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Slupki z warzyw () 70 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)				

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Bezmleczna	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	STAR- CZG GL Bezglutenowa	STAR- CZG ZOL 6 Z ogr. łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG ZOL 9 Bogatobiałkowa	STAR- CZG ZOL 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu
2025-11-13 czwartek		Wartość energetyczna: 1988.32 kcal; Białko ogółem: 70.00 g; Tłuszcz: 45.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 338.43 g; W tym cukry: 93.36 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 7.19 g; WW: 30.88 Por.; 14.08 %; 68.08 %; Ener. z T: 20.47 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3365.72 mg;	Wartość energetyczna: 2018.24 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 308.18 g; W tym cukry: 80.45 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 10.96 g; WW: 27.99 Por.; 15.69 %; 61.08 %; Ener. z T: 25.82 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3336.42 mg;	Wartość energetyczna: 1979.95 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 272.24 g; W tym cukry: 51.70 g; Błonnik pok.: 38.87 g; Sól: 7.80 g; WW: 23.34 Por.; 18.64 %; 55.00 %; Ener. z T: 29.53 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 4200.05 mg;	Wartość energetyczna: 2214.46 kcal; Białko ogółem: 81.52 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 369.16 g; W tym cukry: 101.86 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 9.20 g; WW: 34.23 Por.; 14.72 %; 66.68 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3484.73 mg;	Wartość energetyczna: 2285.19 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 335.92 g; W tym cukry: 93.08 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 10.31 g; WW: 30.86 Por.; 16.63 %; 58.80 %; Ener. z T: 26.85 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3814.28 mg;	Wartość energetyczna: 1638.17 kcal; Białko ogółem: 66.96 g; Tłuszcz: 51.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 235.85 g; W tym cukry: 75.26 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 5.88 g; WW: 21.30 Por.; 16.35 %; 57.59 %; Ener. z T: 28.55 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3211.33 mg;	Wartość energetyczna: 2064.02 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 290.39 g; W tym cukry: 50.64 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 6.62 g; WW: 25.53 Por.; 17.79 %; 56.28 %; Ener. z T: 28.49 %; Ener. z Bł.: 3.40 %; K: 3934.90 mg;	Wartość energetyczna: 2222.27 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 322.55 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 7.33 g; WW: 29.66 Por.; 16.95 %; 58.06 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3525.96 mg;	Wartość energetyczna: 2269.35 kcal; Białko ogółem: 81.52 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 363.94 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 6.31 g; WW: 33.83 Por.; 14.37 %; 64.15 %; Ener. z T: 23.53 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3350.36 mg;

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Bezmleczna	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	STAR- CZG GL Bezglutenowa	STAR- CZG ZOL 6 Z ogr. łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG ZOL 9 Bogatobiałkowa	STAR- CZG ZOL 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu
2025-11-14 piątek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Mix салат 20 g Sliwka szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Mix салат 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Mix салат 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>)	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>)		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Dżem 25 g 1 szt
	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mlek) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) () 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
Kolejca	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>)	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)							
	Wartość energetyczna: 2163.20 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 338.32 g; W tym cukry: 96.07 g; Błonnik pok.: 38.47 g; Sól: 8.24 g; WW: 29.95 Por.; 15.44 %; : 62.56 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 4361.63 mg;	Wartość energetyczna: 2293.74 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz: 77.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 327.17 g; W tym cukry: 77.37 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 7.04 g; WW: 29.97 Por.; 14.64 %; : 57.06 %; Ener. z T: 30.36 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3580.77 mg;	Wartość energetyczna: 2274.00 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 86.40 g; Kw. tł. nasy.: 42.18 g; Węglowodany ogółem: 278.85 g; W tym cukry: 49.24 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 8.21 g; WW: 24.73 Por.; 19.49 %; : 49.05 %; Ener. z T: 34.19 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4223.49 mg;	Wartość energetyczna: 2177.96 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 345.57 g; W tym cukry: 102.07 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 7.84 g; WW: 32.06 Por.; 16.26 %; : 63.47 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3522.52 mg;	Wartość energetyczna: 2591.64 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 90.20 g; Kw. tł. nasy.: 44.62 g; Węglowodany ogółem: 228.78 g; W tym cukry: 71.53 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 3.95 g; WW: 20.45 Por.; 14.46 %; : 52.51 %; Ener. z T: 35.29 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3930.98 mg;	Wartość energetyczna: 1742.78 kcal; Białko ogółem: 62.98 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 228.78 g; W tym cukry: 71.53 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 3.95 g; WW: 20.45 Por.; 14.46 %; : 52.51 %; Ener. z T: 35.29 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3363.04 mg;	Wartość energetyczna: 2188.61 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 358.03 g; W tym cukry: 124.08 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 8.50 g; WW: 33.19 Por.; 16.39 %; : 56.69 %; Ener. z T: 29.41 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3912.60 mg;	Wartość energetyczna: 2526.17 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 358.03 g; W tym cukry: 124.08 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 8.50 g; WW: 33.19 Por.; 16.39 %; : 56.69 %; Ener. z T: 29.41 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4074.71 mg;	Wartość energetyczna: 2116.33 kcal; Białko ogółem: 81.70 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 330.75 g; W tym cukry: 101.27 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 8.23 g; WW: 30.58 Por.; 15.44 %; : 62.51 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3278.53 mg;

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Bezmleczna	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	STAR- CZG GL Bezglutenowa	STAR- CZG ZOL 6 Z ogr. łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG ZOL 9 Bogatobiałkowa	STAR- CZG ZOL 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu
2025-11-15 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabiko 150 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszanypszennie-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszanypszennie-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Wafle ryżowe 30 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszanypszennie-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 80 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszanypszennie-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twarożek 50 g (MLE)	Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twarożek 50 g (MLE)	Chleb mieszanypszennie-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE)		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twarożek 50 g (MLE)	Chleb mieszanypszennie-żytni 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)() 400 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ()* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ()* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () b/c/ 100 g Kompotowocowy* b/c/ 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki (bez glutenu) - dieta 150 g Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompotowocowy* b/c/ 250 ml	Grochowa z ziemniakami ()* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () b/c/ 150 g Kompotowocowy* b/c/ 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	
	PD	Galaretko o smaku brzoskwiniovym 150 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Galaretko o smaku brzoskwiniovym 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Galaretko o smaku brzoskwiniovym 150 g
	Kolejca	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszanypszennie-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszanypszennie-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszanypszennie-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Wafle ryżowe 30 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn oprósany z olejem* 50 g (GLU PSZ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 80 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn oprósany z olejem* 50 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszanypszennie-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn oprósany z olejem* 50 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 1860.47 kcal; Białko ogółem: 78.75 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 301.77 g; W tym cukry: 110.58 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 5.74 g; WW: 27.56 Por.; 16.93 %; : 64.88 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3726.77 mg;	Wartość energetyczna: 2173.60 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 321.71 g; W tym cukry: 66.64 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 11.59 g; WW: 29.00 Por.; 17.82 %; : 59.20 %; Ener. z T: 25.72 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3465.76 mg;	Wartość energetyczna: 2195.11 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 296.79 g; W tym cukry: 49.25 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 11.29 g; WW: 26.05 Por.; 21.29 %; : 54.08 %; Ener. z T: 27.83 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 4210.49 mg;	Wartość energetyczna: 2242.54 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 371.72 g; W tym cukry: 117.17 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 9.86 g; WW: 34.29 Por.; 17.15 %; : 66.30 %; Ener. z T: 18.97 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4023.05 mg;	Wartość energetyczna: 2394.39 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 370.42 g; W tym cukry: 110.28 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 10.89 g; WW: 34.01 Por.; 17.45 %; : 61.88 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4536.92 mg;	Wartość energetyczna: 1800.86 kcal; Białko ogółem: 77.78 g; Tłuszcz: 50.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 270.73 g; W tym cukry: 80.13 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 7.05 g; WW: 24.85 Por.; 17.28 %; : 60.13 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3636.96 mg;	Wartość energetyczna: 2164.50 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 295.63 g; W tym cukry: 43.27 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 7.18 g; WW: 26.30 Por.; 19.35 %; : 54.63 %; Ener. z T: 29.03 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4001.12 mg;	Wartość energetyczna: 2275.71 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 325.34 g; W tym cukry: 70.36 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 9.20 g; WW: 29.92 Por.; 17.27 %; : 57.18 %; Ener. z T: 27.75 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3596.09 mg;	Wartość energetyczna: 2201.78 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 334.23 g; W tym cukry: 84.66 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 7.49 g; WW: 30.84 Por.; 16.11 %; : 60.72 %; Ener. z T: 25.37 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3296.09 mg;

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Bezmleczna	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	STAR- CZG GL Bezglutenowa	STAR- CZG ZOL 6 Z ogr. łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG ZOL 9 Bogatobiałkowa	STAR- CZG ZOL 3 Łatwo str.z ogr.łuszczu	
2025-11-16 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Śliwka szt 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Śliwka szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Śliwka szt 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>)	Bulka pszenna 50g 1 szt(<u>GLU PSZ.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>)		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>)		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/łs 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dymna z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dymna z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 80 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kin,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2019.40 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 244.96 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 7.88 g; WW: 22.21 Por.; 20.03 %; 48.52 %; Ener. z T: 33.57 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3966.53 mg;	Wartość energetyczna: 2303.54 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 280.44 g; W tym cukry: 59.64 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 8.11 g; WW: 25.51 Por.; 20.58 %; 48.70 %; Ener. z T: 32.68 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4041.88 mg;	Wartość energetyczna: 2294.95 kcal; Białko ogółem: 142.61 g; Tłuszcz: 90.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.87 g; Węglowodany ogółem: 242.66 g; W tym cukry: 41.18 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 8.88 g; WW: 21.56 Por.; 24.86 %; 42.29 %; Ener. z T: 35.67 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4620.78 mg;	Wartość energetyczna: 2361.00 kcal; Białko ogółem: 135.16 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 297.11 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 9.01 g; WW: 27.23 Por.; 22.90 %; 50.34 %; Ener. z T: 28.24 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4252.99 mg;	Wartość energetyczna: 2520.10 kcal; Białko ogółem: 140.31 g; Tłuszcz: 85.36 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 307.21 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 9.82 g; WW: 28.13 Por.; 22.27 %; 48.76 %; Ener. z T: 30.49 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4466.86 mg;	Wartość energetyczna: 1919.26 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 212.00 g; W tym cukry: 57.58 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 4.50 g; WW: 18.98 Por.; 22.12 %; 44.18 %; Ener. z T: 35.06 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3877.42 mg;	Wartość energetyczna: 2235.25 kcal; Białko ogółem: 143.66 g; Tłuszcz: 85.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 236.93 g; W tym cukry: 32.78 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 8.09 g; WW: 21.34 Por.; 25.71 %; 42.40 %; Ener. z T: 34.36 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4446.68 mg;	Wartość energetyczna: 2408.74 kcal; Białko ogółem: 143.24 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.85 g; Węglowodany ogółem: 277.33 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 9.55 g; WW: 25.85 Por.; 23.79 %; 46.05 %; Ener. z T: 31.86 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 4027.85 mg;	Wartość energetyczna: 2379.95 kcal; Białko ogółem: 138.18 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 277.08 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 8.86 g; WW: 25.82 Por.; 23.22 %; 46.57 %; Ener. z T: 31.98 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 4027.85 mg;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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