

Jadłospisy z 46. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-11-17-17 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN					Słupki z warzyw () 150 g					

Jadłospisy z 46. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-11-11-17 poniedziałek

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Banan 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Banan 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Banan 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Banan 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Banan 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Śliwka 150 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g

Jadłospisy z 46. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-11-17 poniedziałek	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2166.65 kcal; Białko ogółem: 66.60 g; Tłuszcz: 47.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 386.36 g; W tym cukry: 164.06 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 6.72 g; WW: 35.84 Por; : 12.29 %; : 71.33 %; Ener. z T: 19.70 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3756.49 mg;	Wartość energetyczna: 2269.69 kcal; Białko ogółem: 69.92 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 407.58 g; W tym cukry: 162.30 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 6.35 g; WW: 38.19 Por; : 12.32 %; : 71.83 %; Ener. z T: 18.88 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4054.71 mg;	Wartość energetyczna: 2505.44 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 434.65 g; W tym cukry: 167.90 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 7.12 g; WW: 40.26 Por; : 13.77 %; : 69.39 %; Ener. z T: 20.06 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4594.06 mg;	Wartość energetyczna: 1714.37 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 251.72 g; W tym cukry: 49.48 g; Błonnik pok.: 41.85 g; Sól: 7.29 g; WW: 20.97 Por; : 17.35 %; : 58.73 %; Ener. z T: 28.31 %; Ener. z Bł.: 4.88 %; K: 4553.59 mg;	Wartość energetyczna: 2443.67 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 424.56 g; W tym cukry: 157.67 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 6.28 g; WW: 40.06 Por; : 12.61 %; : 69.50 %; Ener. z T: 20.37 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4103.04 mg;	Wartość energetyczna: 2219.79 kcal; Białko ogółem: 69.17 g; Tłuszcz: 47.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 394.82 g; W tym cukry: 161.66 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 5.96 g; WW: 37.42 Por; : 12.46 %; : 71.15 %; Ener. z T: 19.07 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3920.08 mg;	Wartość energetyczna: 2144.14 kcal; Białko ogółem: 72.22 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 350.25 g; W tym cukry: 119.03 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 5.50 g; WW: 32.40 Por; : 13.47 %; : 65.34 %; Ener. z T: 23.25 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3297.45 mg;	Wartość energetyczna: 2746.15 kcal; Białko ogółem: 69.25 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 47.01 g; Węglowodany ogółem: 465.49 g; W tym cukry: 223.93 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 5.27 g; WW: 43.87 Por; : 10.09 %; : 67.80 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4298.74 mg;	Wartość energetyczna: 2276.57 kcal; Białko ogółem: 50.98 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 413.94 g; W tym cukry: 186.62 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 3.10 g; WW: 38.69 Por; : 8.96 %; : 72.73 %; Ener. z T: 19.66 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3653.09 mg;	Wartość energetyczna: 2209.85 kcal; Białko ogółem: 69.86 g; Tłuszcz: 41.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 407.53 g; W tym cukry: 162.25 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 6.35 g; WW: 38.18 Por; : 12.65 %; : 73.77 %; Ener. z T: 16.71 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4052.71 mg;

Jadłospisy z 46. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-11-18 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Gruszka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Bułka 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 kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Gruszka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa drobiowa- produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 30 g Gruszka 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa drobiowa- produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Gruszka 150 g	Bułka 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 kl M 1 szt (JAJ.) Gruszka 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 150 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)									

Jadłospisy z 46. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-11-18 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) *-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem (bez glutenu)* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)

Jadłospisy z 46. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
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.) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE.) 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.) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE.) Buraczki gotowane () 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzo wy,średnio rozdrobniony,parz ony w osłonce niejadalnej 60 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzo wy,średnio rozdrobniony,parz ony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzo wy,średnio rozdrobniony,parz ony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)					Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)		
	Wartość energetyczna: 2316.25 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 316.31 g; W tym cukry: 78.94 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 12.45 g; WW: 28.76 Por; : 17.31 %; : 54.62 %; Ener. z T: 29.10 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3748.24 mg;	Wartość energetyczna: 2238.14 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 316.23 g; W tym cukry: 77.37 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 9.93 g; WW: 29.23 Por; : 17.73 %; : 56.52 %; Ener. z T: 26.57 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3786.17 mg;	Wartość energetyczna: 2548.09 kcal; Białko ogółem: 129.26 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 342.20 g; W tym cukry: 91.46 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 11.92 g; WW: 30.92 Por; : 20.29 %; : 53.72 %; Ener. z T: 28.54 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4658.96 mg;	Wartość energetyczna: 1692.87 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 214.52 g; W tym cukry: 46.82 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 11.18 g; WW: 18.48 Por; : 21.36 %; : 50.69 %; Ener. z T: 31.15 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 3153.68 mg;	Wartość energetyczna: 2324.24 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 341.27 g; W tym cukry: 92.31 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 8.08 g; WW: 31.90 Por; : 18.26 %; : 58.73 %; Ener. z T: 24.85 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4261.14 mg;	Wartość energetyczna: 2249.31 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 328.28 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 8.26 g; WW: 30.54 Por; : 17.81 %; : 58.38 %; Ener. z T: 23.96 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3446.25 mg;	Wartość energetyczna: 1956.21 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 46.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 300.98 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 8.35 g; WW: 27.62 Por; : 19.11 %; : 61.54 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3482.68 mg;	Wartość energetyczna: 2005.70 kcal; Białko ogółem: 64.70 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 311.19 g; W tym cukry: 81.33 g; Błonnik pok.: 19.63 g; Sól: 7.91 g; WW: 29.00 Por; : 12.90 %; : 62.06 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 1462.80 mg;	Wartość energetyczna: 1999.22 kcal; Białko ogółem: 76.74 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 277.92 g; W tym cukry: 68.38 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 7.23 g; WW: 25.17 Por; : 15.35 %; : 55.61 %; Ener. z T: 30.32 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3465.55 mg;	Wartość energetyczna: 2016.47 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 300.82 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 10.41 g; WW: 27.48 Por; : 18.58 %; : 59.67 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4004.35 mg;

Jadłospisy z 46. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-11-19 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ.</u> <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ.</u> <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>)
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)						

Jadłospisy z 46. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-11-19 środa

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 46. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-11-19 środa	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Śliwka 150 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2440.67 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 93.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 308.82 g; W tym cukry: 72.23 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 8.83 g; WW: 28.30 Por; : 15.85 %; : 50.61 %; Ener. z T: 34.61 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3388.27 mg;	Wartość energetyczna: 2268.76 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 333.30 g; W tym cukry: 68.09 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 5.65 g; WW: 30.73 Por; : 17.32 %; : 58.76 %; Ener. z T: 25.88 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3733.56 mg;	Wartość energetyczna: 2439.29 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; W tym cukry: 40.82 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 6.46 g; WW: 31.51 Por; : 18.93 %; : 57.15 %; Ener. z T: 26.23 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4099.18 mg;	Wartość energetyczna: 1805.81 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 241.90 g; W tym cukry: 40.82 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 5.34 g; WW: 20.96 Por; : 19.63 %; : 53.58 %; Ener. z T: 29.92 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 3966.25 mg;	Wartość energetyczna: 2582.67 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 385.61 g; W tym cukry: 67.45 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 5.23 g; WW: 29.96 Por; : 17.55 %; : 57.78 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3583.06 mg;	Wartość energetyczna: 2218.86 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 320.54 g; W tym cukry: 67.45 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 5.23 g; WW: 29.96 Por; : 17.55 %; : 57.78 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3583.06 mg;	Wartość energetyczna: 2045.24 kcal; Białko ogółem: 80.03 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 304.26 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 6.68 g; WW: 28.29 Por; : 15.65 %; : 59.51 %; Ener. z T: 26.42 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3365.04 mg;	Wartość energetyczna: 2491.03 kcal; Białko ogółem: 75.84 g; Tłuszcz: 83.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 368.94 g; W tym cukry: 77.36 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 5.69 g; WW: 34.22 Por; : 12.18 %; : 59.24 %; Ener. z T: 30.31 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4607.72 mg;	Wartość energetyczna: 2218.83 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 310.05 g; W tym cukry: 57.80 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 2.71 g; WW: 28.67 Por; : 14.93 %; : 55.89 %; Ener. z T: 29.62 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3187.40 mg;	Wartość energetyczna: 2208.92 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 333.24 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 5.65 g; WW: 30.72 Por; : 17.77 %; : 60.34 %; Ener. z T: 23.89 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3731.56 mg;

Jadłospisy z 46. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-11-20 czwartek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.prod ukt grubo rozdrobiony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Dżem 30 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ.</u> , <u>może</u> <u>zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ.</u> <u>może zawierać:</u> <u>ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ.</u> , <u>może</u> <u>zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)

Jadłospisy z 46. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-11-20 czwartek	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)						
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* (bez glutenu) 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>)	
	PD	Banan 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Jabłko 150 g		Banan 150 g				Mus z jabłek prażonych 150 g

Jadłospisy z 46. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-11-20 czwartek	Kolacja	STAR- I	STAR- II Łatwo	STAR- V	STAR- VII	STAR-	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca	STAR-	STAR-	STAR-
		Podstawowa	strawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Paliatywna		b/m	Wegetariańska	Bezglutenowa	Niskotłuszczowa
		Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, parzon a z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, parzon a z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, parzon a z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, parzon a z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, parzon a z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)					Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2202.53 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 330.87 g; W tym cukry: 86.01 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 9.01 g; WW: 30.24 Por; : 13.87 %; : 60.09 %; Ener. z T: 27.84 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3319.04 mg;	Wartość energetyczna: 2060.81 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 324.96 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 9.82 g; WW: 30.49 Por; : 15.55 %; : 63.08 %; Ener. z T: 23.08 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3153.07 mg;	Wartość energetyczna: 2278.97 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 323.70 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 12.24 g; WW: 29.83 Por; : 18.25 %; : 56.81 %; Ener. z T: 26.85 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3043.00 mg;	Wartość energetyczna: 1706.05 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 242.28 g; W tym cukry: 42.77 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 8.49 g; WW: 20.69 Por; : 15.88 %; : 56.81 %; Ener. z T: 29.68 %; Ener. z Bł.: 4.37 %; K: 3062.15 mg;	Wartość energetyczna: 2267.34 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 348.26 g; W tym cukry: 81.93 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sól: 7.94 g; WW: 33.21 Por; : 15.72 %; : 61.44 %; Ener. z T: 23.90 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 2800.88 mg;	Wartość energetyczna: 2172.22 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 343.82 g; W tym cukry: 120.58 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 6.59 g; WW: 32.69 Por; : 15.96 %; : 63.31 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3107.32 mg;	Wartość energetyczna: 2017.12 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 41.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 336.41 g; W tym cukry: 107.85 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 5.56 g; WW: 31.98 Por; : 15.56 %; : 66.71 %; Ener. z T: 18.56 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 2800.42 mg;	Wartość energetyczna: 2287.88 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 341.56 g; W tym cukry: 85.40 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 8.14 g; WW: 31.46 Por; : 13.78 %; : 59.72 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3145.04 mg;	Wartość energetyczna: 2052.62 kcal; Białko ogółem: 62.46 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 318.65 g; W tym cukry: 80.96 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 6.93 g; WW: 29.90 Por; : 12.17 %; : 62.10 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 2628.10 mg;	Wartość energetyczna: 1966.78 kcal; Białko ogółem: 74.80 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 324.30 g; W tym cukry: 96.25 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 10.03 g; WW: 29.78 Por; : 15.21 %; : 65.96 %; Ener. z T: 22.56 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 2978.97 mg;

Jadłospisy z 46. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-11-21 piątek	Śniadanie	Zacierka 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,) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Jabłko 150 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,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 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,) Twarożek 60 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzo wy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)					

Jadłospisy z 46. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-11-21 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Kotlety sojowe 80 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	P.D	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		

Jadłospisy z 46. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-11-21 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ.</u> , <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u> , <u>może zawierać: MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u> , <u>może zawierać: MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ.</u> , <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u> , <u>może zawierać: MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>)

Jadłospisy z 46. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-11-21 piątek	Wartość energetyczna: 2475.26 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 87.70 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 345.47 g; W tym cukry: 93.54 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 8.06 g; WW: 31.59 Por; : 14.22 %; : 55.83 %; Ener. z T: 31.89 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3669.04 mg;	Wartość energetyczna: 2326.95 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 340.96 g; W tym cukry: 103.60 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 7.46 g; WW: 31.27 Por; : 14.50 %; : 58.61 %; Ener. z T: 29.60 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3930.18 mg;	Wartość energetyczna: 2649.78 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 94.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 358.04 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 12.02 g; WW: 32.24 Por; : 16.56 %; : 54.05 %; Ener. z T: 32.17 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4307.28 mg;	Wartość energetyczna: 1742.36 kcal; Białko ogółem: 78.73 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 211.10 g; W tym cukry: 35.71 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 9.79 g; WW: 17.99 Por; : 18.07 %; : 48.46 %; Ener. z T: 37.01 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 3172.63 mg;	Wartość energetyczna: 2333.85 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 353.72 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.66 g; WW: 32.98 Por; : 16.35 %; : 60.63 %; Ener. z T: 24.97 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3640.46 mg;	Wartość energetyczna: 2277.05 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 328.20 g; W tym cukry: 102.96 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 7.04 g; WW: 30.50 Por; : 14.67 %; : 57.65 %; Ener. z T: 30.02 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3779.68 mg;	Wartość energetyczna: 2203.49 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 333.06 g; W tym cukry: 115.76 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 6.56 g; WW: 30.96 Por; : 15.04 %; : 60.46 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3412.57 mg;	Wartość energetyczna: 2253.28 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 334.06 g; W tym cukry: 96.16 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 9.74 g; WW: 30.21 Por; : 14.49 %; : 59.30 %; Ener. z T: 28.19 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3192.52 mg;	Wartość energetyczna: 2249.52 kcal; Białko ogółem: 65.39 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 322.86 g; W tym cukry: 93.45 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 4.66 g; WW: 29.64 Por; : 11.63 %; : 57.41 %; Ener. z T: 32.14 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3282.46 mg;	Wartość energetyczna: 2219.47 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; W tym cukry: 102.92 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 8.70 g; WW: 31.56 Por; : 14.88 %; : 61.92 %; Ener. z T: 26.10 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3816.40 mg;
2025-11-22 sobota	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Śliwka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka 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 niejadanej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Schab Marynowany- wędzonka, wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 150 g
II ŚN				Śliwka 150 g						

Jadłospisy z 46. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi () 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Buraczki gotowane () b/c 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie* 350 g (SEL.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 150 g (SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)					Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)		
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.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka 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 Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	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 zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka 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 Marchew gotowana z olejem* 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser topiony 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 46. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-11-22 sobota	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Słupki z warzyw () 70 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2360.64 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 345.79 g; W tym cukry: 107.41 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 8.92 g; WW: 31.65 Por; : 15.97 %; : 58.59 %; Ener. z T: 27.42 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3625.79 mg;	Wartość energetyczna: 2438.98 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 377.82 g; W tym cukry: 125.78 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 8.13 g; WW: 35.23 Por; : 17.67 %; : 61.96 %; Ener. z T: 22.43 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4264.48 mg;	Wartość energetyczna: 2783.88 kcal; Białko ogółem: 139.08 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 400.35 g; W tym cukry: 130.07 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 9.53 g; WW: 36.83 Por; : 19.98 %; : 57.52 %; Ener. z T: 24.85 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4830.99 mg;	Wartość energetyczna: 1658.57 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 231.57 g; W tym cukry: 46.42 g; Błonnik pok.: 39.35 g; Sól: 8.40 g; WW: 19.23 Por; : 20.83 %; : 55.85 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 4.75 %; K: 3841.39 mg;	Wartość energetyczna: 2384.37 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 364.33 g; W tym cukry: 96.03 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 7.34 g; WW: 34.27 Por; : 16.22 %; : 61.12 %; Ener. z T: 24.62 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3776.89 mg;	Wartość energetyczna: 2361.02 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 364.81 g; W tym cukry: 125.46 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 8.36 g; WW: 34.39 Por; : 18.87 %; : 61.81 %; Ener. z T: 21.02 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4113.98 mg;	Wartość energetyczna: 2062.72 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 37.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 359.37 g; W tym cukry: 132.58 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 6.22 g; WW: 33.83 Por; : 15.83 %; : 69.69 %; Ener. z T: 16.45 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3684.43 mg;	Wartość energetyczna: 2563.53 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 388.43 g; W tym cukry: 131.19 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 7.53 g; WW: 35.87 Por; : 14.56 %; : 60.61 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4366.76 mg;	Wartość energetyczna: 2346.65 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 355.00 g; W tym cukry: 116.01 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 6.46 g; WW: 32.94 Por; : 15.78 %; : 60.51 %; Ener. z T: 24.75 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3727.71 mg;	Wartość energetyczna: 2244.59 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g; W tym cukry: 109.41 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.98 g; WW: 32.88 Por; : 18.44 %; : 63.34 %; Ener. z T: 20.58 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4294.47 mg;

Jadłospisy z 46. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-11-23 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 ka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka ka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka ka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka rodzinna-wędzonka ka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka 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 ka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka ka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka ka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Wafle ryżowe 30 g
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)						

Jadłospisy z 46. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-11-23 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 70 ml Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		

Jadłospisy z 46. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 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- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa
2025-11-23 niedziela	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.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Mus z jablek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2430.90 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 86.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 6.86 g; WW: 29.63 Por; : 14.89 %; : 53.87 %; Ener. z T: 32.14 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4129.78 mg;	Wartość energetyczna: 2397.55 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 329.46 g; W tym cukry: 83.91 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 6.63 g; WW: 30.16 Por; : 17.46 %; : 54.97 %; Ener. z T: 28.49 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4484.92 mg;	Wartość energetyczna: 2583.51 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; W tym cukry: 84.92 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 9.50 g; WW: 31.38 Por; : 18.59 %; : 53.62 %; Ener. z T: 29.07 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4635.42 mg;	Wartość energetyczna: 1594.59 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 200.86 g; W tym cukry: 28.16 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 8.49 g; WW: 17.00 Por; : 23.18 %; : 50.39 %; Ener. z T: 30.29 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 3549.33 mg;	Wartość energetyczna: 2381.80 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 353.60 g; W tym cukry: 101.89 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 6.16 g; WW: 33.26 Por; : 18.03 %; : 59.38 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4246.02 mg;	Wartość energetyczna: 2359.40 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 318.32 g; W tym cukry: 83.17 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 6.16 g; WW: 29.72 Por; : 17.71 %; : 53.97 %; Ener. z T: 28.70 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4292.67 mg;	Wartość energetyczna: 2052.71 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 315.43 g; W tym cukry: 111.81 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 7.45 g; WW: 29.11 Por; : 16.62 %; : 61.47 %; Ener. z T: 23.73 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3688.32 mg;	Wartość energetyczna: 2410.65 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 333.22 g; W tym cukry: 79.59 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 5.76 g; WW: 30.08 Por; : 15.78 %; : 55.29 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3736.94 mg;	Wartość energetyczna: 2086.59 kcal; Białko ogółem: 72.29 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 296.20 g; W tym cukry: 64.74 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 5.88 g; WW: 26.79 Por; : 13.86 %; : 56.78 %; Ener. z T: 30.81 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3686.33 mg;	Wartość energetyczna: 2239.03 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; W tym cukry: 100.28 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 6.55 g; WW: 32.05 Por; : 17.75 %; : 61.80 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4108.17 mg;

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-11-17-17 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.prod ukt grubo rozdrobiony, parz ony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>JAJ. SOJ. MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN		

2025-11-17 poniedziałek

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Banan 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos majerankowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

2025-11-17 poniedziałek		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
PN			
		Wartość energetyczna: 2093.67 kcal; Białko ogółem: 42.80 g; Tłuszcz: 35.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 414.18 g; W tym cukry: 163.13 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 4.06 g; WW: 38.59 Por; : 8.18 %; : 79.13 %; Ener. z T: 15.41 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3434.63 mg;	Wartość energetyczna: 2071.14 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; W tym cukry: 102.17 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 5.04 g; WW: 30.64 Por; : 13.60 %; : 64.28 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3236.78 mg;

2025-11-18 wtorek		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
		Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
II ŚN			

2025-11-18 wtorek

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 250 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u> <u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobnioma 30 g

2025-11-18 wtorek

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
Kolacja		Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.prod ukt grubo rozdrobniony,parz ony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>JAJ. SOJ. MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzo wy,średnio rozdrobniony,parz ony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1872.72 kcal; Białko ogółem: 46.78 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g; W tym cukry: 81.63 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 9.19 g; WW: 29.43 Por; : 9.99 %; : 67.71 %; Ener. z T: 24.25 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 1884.49 mg;	Wartość energetyczna: 1944.58 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 287.59 g; W tym cukry: 70.18 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 10.26 g; WW: 26.02 Por; : 19.37 %; : 59.16 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3864.35 mg;

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-11-19 środa	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ. MLE.</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ. JAJ.</u> <u>SEL. GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 60 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ. JAJ.</u> <u>SOJ. MLE. SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	II ŚN		

2025-11-19 środa

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywn y* 60 g (<u>RYB,</u> <u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

2025-11-19 środa	PN	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1811.51 kcal; Białko ogółem: 45.10 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 305.27 g; W tym cukry: 64.22 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 4.97 g; WW: 27.85 Por; : 9.96 %; : 67.41 %; Ener. z T: 24.84 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 2885.48 mg;	Wartość energetyczna: 2010.70 kcal; Białko ogółem: 79.50 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 288.15 g; W tym cukry: 65.01 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 5.74 g; WW: 26.70 Por; : 15.81 %; : 57.32 %; Ener. z T: 28.35 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3386.91 mg;

2025-11-20 czwartek		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
Śniadanie		Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Konszerwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-11-20 czwartek	II ŚN		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z warzywami*. 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Banan 150 g	

2025-11-20 czwartek

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
Kolacja	PN	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, parzon a z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ. JAJ.</u> <u>MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1831.97 kcal; Białko ogółem: 50.53 g; Tłuszcz: 39.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 330.41 g; W tym cukry: 81.46 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 7.26 g; WW: 30.78 Por; : 11.03 %; : 72.14 %; Ener. z T: 19.61 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 2919.20 mg;	Wartość energetyczna: 1817.29 kcal; Białko ogółem: 79.84 g; Tłuszcz: 42.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 284.90 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 14.95 g; Sól: 8.74 g; WW: 27.23 Por; : 17.57 %; : 62.71 %; Ener. z T: 21.00 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 2736.72 mg;

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-11-21 piątek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN		

2025-11-21 piątek	Obiad	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
		Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Knedle z włoszczyzną (*) 250 g (<u>SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ.</u>)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-11-21 piątek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 25 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ. może zawierać: MLE. SEL. GOR.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-11-21 piątek		Wartość energetyczna: 2030.68 kcal; Białko ogółem: 40.77 g; Tłuszcz: 43.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 386.42 g; W tym cukry: 106.24 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 5.39 g; WW: 35.66 Por; : 8.03 %; : 76.12 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3041.11 mg;	Wartość energetyczna: 2038.92 kcal; Białko ogółem: 68.05 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 311.42 g; W tym cukry: 115.55 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 5.22 g; WW: 28.84 Por; : 13.35 %; : 61.10 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3403.95 mg;
		Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka 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 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 Banan 150 g
2025-11-22 sobota	Śniadanie		
II ŚN			

2025-11-22 sobota

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Chrupki kukurydziane 20 g	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-11-22 sobota	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1887.35 kcal; Białko ogółem: 46.60 g; Tłuszcz: 42.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 346.31 g; W tym cukry: 103.13 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 4.82 g; WW: 31.59 Por; : 9.88 %; : 73.40 %; Ener. z T: 20.03 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 4004.85 mg;	Wartość energetyczna: 2089.99 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 45.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 115.34 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 6.48 g; WW: 32.93 Por; : 14.74 %; : 68.20 %; Ener. z T: 19.70 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4079.87 mg;

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-11-23 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Miód 60 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
	II ŚN		

2025-11-23 niedziela	Obiad	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
		Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 60 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	

2025-11-23 niedziela	Kolacja	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
		Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 30 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
2025-11-23 niedziela	PN	Wartość energetyczna: 2266.82 kcal; Białko ogółem: 62.66 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 408.31 g; W tym cukry: 125.56 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 6.21 g; WW: 38.07 Por; : 11.06 %; : 72.05 %; Ener. z T: 19.94 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3432.10 mg;	Wartość energetyczna: 2062.51 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 319.81 g; W tym cukry: 85.49 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 9.54 g; WW: 29.17 Por; : 16.53 %; : 62.02 %; Ener. z T: 24.47 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3902.97 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 JEĆCZ - 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,