

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIA Kleikowa	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa
2025-11-24 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 14 g (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 14 g (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 250 ml (GLU PSZ ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 14 g (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne 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 ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL ,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 14 g (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEŻ, 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 ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
					Pomarańcza 150 g					
	II ŚN									
Obiad	Fasolowa z ziemniakami ()* 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE ,) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE ,) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 250 ml (GLU PSZ ,)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE ,) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL ,) Surówka z marchwi () 200 g (MLE ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE ,) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE ,) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL ,) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE ,) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL ,) Makaron bezglutenowy 200 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE ,) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE ,)		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Ser żółty 30 g (MLE ,)	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE ,)		Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE ,)	Chrupki kukurydziane 20 g	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE ,)	

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-11-24 poniedziałek		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIA Kleikowa	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 250 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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 Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2288.34 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 358.91 g; W tym cukry: 96.03 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.83 g; WW: 33.00 Por; : 18.10 %; : 62.74 %; Ener. z T: 21.53 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 2660.52 mg;	Wartość energetyczna: 2309.85 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 359.99 g; W tym cukry: 99.90 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 7.53 g; WW: 33.56 Por; : 17.67 %; : 62.34 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2630.44 mg;	Wartość energetyczna: 528.00 kcal; Białko ogółem: 14.25 g; Tłuszcz: 1.95 g; Kw. tł. nasy.: 0.27 g; Węglowodany ogółem: 115.05 g; W tym cukry: 0.15 g; Błonnik pok.: 3.75 g; Sól: 0.30 g; WW: 11.10 Por; : 10.80 %; : 87.16 %; Ener. z T: 3.32 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 174.00 mg;	Wartość energetyczna: 2500.10 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 390.72 g; W tym cukry: 109.98 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 8.35 g; WW: 35.95 Por; : 15.83 %; : 62.51 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2912.54 mg;	Wartość energetyczna: 1684.56 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 226.27 g; W tym cukry: 45.08 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 10.18 g; WW: 18.84 Por; : 23.36 %; : 53.73 %; Ener. z T: 26.55 %; Ener. z Bł.: 4.38 %; K: 3826.40 mg;	Wartość energetyczna: 2428.04 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 390.38 g; W tym cukry: 100.47 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 7.42 g; WW: 36.52 Por; : 14.86 %; : 64.31 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2641.87 mg;	Wartość energetyczna: 2380.62 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 370.61 g; W tym cukry: 112.95 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 7.48 g; WW: 35.07 Por; : 18.12 %; : 62.27 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 2493.24 mg;	Wartość energetyczna: 1989.17 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 315.61 g; W tym cukry: 89.21 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 5.93 g; WW: 29.53 Por; : 16.76 %; : 63.47 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3066.52 mg;	Wartość energetyczna: 2415.13 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 361.48 g; W tym cukry: 99.74 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 5.89 g; WW: 33.74 Por; : 15.80 %; : 59.87 %; Ener. z T: 25.74 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 2630.44 mg;	Wartość energetyczna: 2302.23 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 352.13 g; W tym cukry: 96.77 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 5.27 g; WW: 32.70 Por; : 14.16 %; : 61.18 %; Ener. z T: 25.40 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2176.04 mg;
2025-11-25 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 150 g	Kleik z kaszy manny na wodzie 250 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIA Kleikowa	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	
II ŚN					Słupki z warzyw () 70 g						
2025-11-25 wtorek	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ()*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 250 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ziemniakami ()*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ()*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) ()*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ()*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) ()*() 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwini a 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 250 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 80 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Jabłko 150 g			Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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-pszeniczny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>)	Jabłko 150 g					

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIA Kleikowa	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa
2025-11-25 wtorek	Wartość energetyczna: 2317.26 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 358.42 g; W tym cukry: 123.71 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 6.68 g; WW: 32.97 Por; : 17.46 %; : 61.87 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4345.47 mg;	Wartość energetyczna: 2233.80 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 351.13 g; W tym cukry: 120.39 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 5.49 g; WW: 32.24 Por; : 17.94 %; : 62.88 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4606.27 mg;	Wartość energetyczna: 528.00 kcal; Białko ogółem: 14.25 g; Tłuszcz: 1.95 g; Kw. tł. nasy.: 0.27 g; Węglowodany ogółem: 115.05 g; W tym cukry: 0.15 g; Błonnik pok.: 3.75 g; Sól: 0.30 g; WW: 11.10 Por; : 10.80 %; : 87.16 %; Ener. z T: 3.32 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 174.00 mg;	Wartość energetyczna: 2758.69 kcal; Białko ogółem: 135.12 g; Tłuszcz: 82.65 g; Kw. tł. nasy.: 44.67 g; Węglowodany ogółem: 387.75 g; W tym cukry: 112.89 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 9.25 g; WW: 35.51 Por; : 19.59 %; : 56.22 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4817.02 mg;	Wartość energetyczna: 1578.09 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 45.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 217.93 g; W tym cukry: 38.45 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 7.25 g; WW: 18.33 Por; : 22.74 %; : 55.24 %; Ener. z T: 25.82 %; Ener. z Bł.: 4.46 %; K: 3895.44 mg;	Wartość energetyczna: 2524.25 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 387.21 g; W tym cukry: 103.67 g; Błonnik pok.: 17.40 g; Sól: 6.21 g; WW: 36.96 Por; : 18.17 %; : 61.36 %; Ener. z T: 21.42 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 3478.62 mg;	Wartość energetyczna: 2183.90 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 338.37 g; W tym cukry: 119.75 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 5.07 g; WW: 31.47 Por; : 18.19 %; : 61.98 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4455.77 mg;	Wartość energetyczna: 1970.34 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 38.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 333.22 g; W tym cukry: 115.47 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 6.70 g; WW: 30.95 Por; : 17.56 %; : 67.65 %; Ener. z T: 17.54 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4167.99 mg;	Wartość energetyczna: 2434.29 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 45.65 g; Węglowodany ogółem: 356.50 g; W tym cukry: 124.47 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 4.84 g; WW: 32.50 Por; : 13.96 %; : 58.58 %; Ener. z T: 30.22 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4338.29 mg;	Wartość energetyczna: 2135.69 kcal; Białko ogółem: 80.92 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 331.44 g; W tym cukry: 110.43 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 3.41 g; WW: 30.24 Por; : 15.16 %; : 62.08 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4070.85 mg;
2025-11-26 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 150 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 150 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Kleik z kaszy manny na wodzie 250 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 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>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 150 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	III ŚN				Jabłko 150 g					
Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 250 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy (bez glutenu)* 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-11-26 środa

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIA Kleikowa	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> .)			Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> .)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> .)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> .)	
	Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) 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> .) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</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> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 250 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u> .) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u> .) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u> .) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Paprykarz rybno (morszczuk)-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> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .)			Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u> .)		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .)
	Wartość energetyczna: 2135.73 kcal; Białko ogółem: 72.77 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 311.23 g; W tym cukry: 85.75 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 5.96 g; WW: 28.56 Por; : 13.63 %; 58.29 %; Ener. z T: 29.03 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3959.11 mg;	Wartość energetyczna: 2242.90 kcal; Białko ogółem: 77.48 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 340.55 g; W tym cukry: 88.71 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 4.95 g; WW: 31.39 Por; : 13.82 %; 60.73 %; Ener. z T: 26.65 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4224.49 mg;	Wartość energetyczna: 528.00 kcal; Białko ogółem: 14.25 g; Tłuszcz: 1.95 g; Kw. tł. nasy.: 0.27 g; Węglowodany ogółem: 115.05 g; W tym cukry: 0.15 g; Błonnik pok.: 3.75 g; Sól: 0.30 g; WW: 11.10 Por; : 10.80 %; 87.16 %; Ener. z T: 3.32 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 174.00 mg;	Wartość energetyczna: 2471.97 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 371.64 g; W tym cukry: 91.19 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 7.14 g; WW: 33.85 Por; : 15.47 %; 60.14 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4677.45 mg;	Wartość energetyczna: 1580.90 kcal; Białko ogółem: 65.54 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 216.40 g; W tym cukry: 41.20 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 8.56 g; WW: 18.49 Por; : 16.58 %; 54.75 %; Ener. z T: 32.75 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 3283.90 mg;	Wartość energetyczna: 2277.64 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 327.54 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 6.20 g; WW: 30.65 Por; : 15.79 %; 57.52 %; Ener. z T: 28.60 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4016.63 mg;	Wartość energetyczna: 2193.00 kcal; Białko ogółem: 76.63 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 4.53 g; WW: 30.62 Por; : 13.98 %; 59.79 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4073.99 mg;	Wartość energetyczna: 1942.16 kcal; Białko ogółem: 63.28 g; Tłuszcz: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; W tym cukry: 104.17 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 4.16 g; WW: 29.95 Por; : 13.03 %; 66.15 %; Ener. z T: 23.20 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3645.84 mg;	Wartość energetyczna: 2439.30 kcal; Białko ogółem: 76.57 g; Tłuszcz: 87.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 341.75 g; W tym cukry: 84.44 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 6.62 g; WW: 31.60 Por; : 12.56 %; 56.04 %; Ener. z T: 32.13 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3884.17 mg;	Wartość energetyczna: 2055.13 kcal; Białko ogółem: 59.32 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; W tym cukry: 100.41 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 2.72 g; WW: 28.35 Por; : 11.55 %; 60.61 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3856.71 mg;

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIA Kleikowa	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa
2025-11-27 czwartek	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)	Kleik z kaszy manny na wodzie 250 ml (<u>GLU PSZ,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</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 (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>)
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)					
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 250 ml (<u>GLU PSZ,</u>)	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 440 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIA Kleikowa	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	
2025-11-27 czwartek	Kolacja	Pomidor 80 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 250 ml (GLU PSZ.)	Pomidor 80 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb razowy żytnio-pszenenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salatka jarzynowa - dieta (bez mleka) 100 g (SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Ser topiony 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwini a 100g (tubka) 1 szt	Mandarynka 150 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2325.90 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 348.79 g; W tym cukry: 95.69 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 8.90 g; WW: 31.03 Por; : 14.01 %; : 59.98 %; Ener. z T: 29.06 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4002.74 mg;	Wartość energetyczna: 2264.06 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 330.07 g; W tym cukry: 90.71 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 6.40 g; WW: 29.72 Por; : 15.36 %; : 58.31 %; Ener. z T: 29.08 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4516.73 mg;	Wartość energetyczna: 528.00 kcal; Białko ogółem: 14.25 g; Tłuszcz: 1.95 g; Kw. tł. nasy.: 0.27 g; Węglowodany ogółem: 115.05 g; W tym cukry: 0.15 g; Błonnik pok.: 3.75 g; Sól: 0.30 g; WW: 11.10 Por; : 10.80 %; : 87.16 %; Ener. z T: 3.32 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 174.00 mg;	Wartość energetyczna: 2622.26 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 366.63 g; W tym cukry: 90.93 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sól: 8.53 g; WW: 32.66 Por; : 16.99 %; : 55.93 %; Ener. z T: 29.91 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 4919.84 mg;	Wartość energetyczna: 1944.30 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 271.41 g; W tym cukry: 51.20 g; Błonnik pok.: 43.68 g; Sól: 7.29 g; WW: 22.68 Por; : 16.43 %; : 55.84 %; Ener. z T: 32.23 %; Ener. z Bł.: 4.49 %; K: 4679.79 mg;	Wartość energetyczna: 2310.49 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 327.46 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 6.79 g; WW: 29.75 Por; : 16.19 %; : 56.69 %; Ener. z T: 29.70 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4245.05 mg;	Wartość energetyczna: 2247.16 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 326.01 g; W tym cukry: 106.42 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 5.89 g; WW: 29.85 Por; : 15.64 %; : 58.03 %; Ener. z T: 29.36 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4334.73 mg;	Wartość energetyczna: 2028.82 kcal; Białko ogółem: 72.69 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 312.45 g; W tym cukry: 81.65 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 7.58 g; WW: 28.07 Por; : 14.33 %; : 61.60 %; Ener. z T: 27.42 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4090.63 mg;	Wartość energetyczna: 2214.40 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; W tym cukry: 83.38 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 5.72 g; WW: 29.16 Por; : 11.78 %; : 57.88 %; Ener. z T: 32.88 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3501.64 mg;	Wartość energetyczna: 2166.99 kcal; Białko ogółem: 65.56 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 308.05 g; W tym cukry: 86.22 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 4.02 g; WW: 27.68 Por; : 12.10 %; : 56.86 %; Ener. z T: 32.74 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3947.01 mg;
2025-11-28 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 150 g	Kleik z kaszy manny na wodzie 250 ml (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka z indykem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka z indykem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna 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 60 g Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIA Kleikowa	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa
2025-11-28, piątek	II ŚN					Jabłko 150 g					
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 250 ml (GLU PSZ.)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Kotlety sojowe 90 g (SOJ.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu) 50 ml (MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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 jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 250 ml (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna 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.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 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 jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIA Kleikowa	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	
2025-11-28 piątek	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2319.42 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 336.94 g; W tym cukry: 104.35 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 7.39 g; WW: 30.92 Por; : 15.08 %; : 58.11 %; Ener. z T: 29.15 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4281.02 mg;	Wartość energetyczna: 2142.79 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; W tym cukry: 97.61 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 7.07 g; WW: 29.57 Por; : 16.61 %; : 59.96 %; Ener. z T: 25.92 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4118.38 mg;	Wartość energetyczna: 528.00 kcal; Białko ogółem: 14.25 g; Tłuszcz: 1.95 g; Kw. tł. nasy.: 0.27 g; Węglowodany ogółem: 115.05 g; W tym cukry: 0.15 g; Błonnik pok.: 3.75 g; Sól: 0.30 g; WW: 11.10 Por; : 10.80 %; : 87.16 %; Ener. z T: 3.32 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 174.00 mg;	Wartość energetyczna: 2421.41 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 360.06 g; W tym cukry: 103.17 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 10.63 g; WW: 32.92 Por; : 18.05 %; : 59.48 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4452.56 mg;	Wartość energetyczna: 1691.86 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 237.54 g; W tym cukry: 41.64 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 7.80 g; WW: 20.23 Por; : 20.29 %; : 56.16 %; Ener. z T: 27.41 %; Ener. z Bł.: 4.19 %; K: 3710.66 mg;	Wartość energetyczna: 2431.24 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 370.44 g; W tym cukry: 106.90 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 5.77 g; WW: 34.91 Por; : 15.78 %; : 60.95 %; Ener. z T: 24.58 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3375.33 mg;	Wartość energetyczna: 2092.89 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 308.44 g; W tym cukry: 96.97 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 6.65 g; WW: 28.80 Por; : 16.84 %; : 58.95 %; Ener. z T: 26.29 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3967.88 mg;	Wartość energetyczna: 1935.55 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 291.43 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 9.10 g; WW: 26.84 Por; : 17.45 %; : 60.23 %; Ener. z T: 24.89 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3523.09 mg;	Wartość energetyczna: 2122.71 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 327.23 g; W tym cukry: 97.45 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 6.43 g; WW: 29.52 Por; : 15.24 %; : 61.66 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4109.86 mg;	Wartość energetyczna: 2019.92 kcal; Białko ogółem: 68.25 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 298.01 g; W tym cukry: 88.22 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 5.04 g; WW: 27.01 Por; : 13.52 %; : 59.01 %; Ener. z T: 29.11 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3665.06 mg;
2025-11-29 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Kleik z kaszy manny na wodzie 250 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</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 piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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 piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIA Kleikowa	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa	
2025-11-29 sobota	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)					
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 200 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 250 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz sojowy z warzywami * (bez glutenu) 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jabłko 200 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 150 g Jabłko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 250 ml (<u>GLU PSZ.</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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Buraczki gotowane () 80 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>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata 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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Gruszka 150 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwa strawna	STAR- IIIA Kleikowa	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa
2025-11-29 sobota	Wartość energetyczna: 2420.23 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 343.94 g; W tym cukry: 112.01 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 10.78 g; WW: 30.88 Por; : 15.30 %; : 56.84 %; Ener. z T: 30.52 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4582.31 mg;	Wartość energetyczna: 2258.74 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 328.77 g; W tym cukry: 105.82 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 9.10 g; WW: 30.50 Por; : 18.50 %; : 58.22 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4119.08 mg;	Wartość energetyczna: 528.00 kcal; Białko ogółem: 14.25 g; Tłuszcz: 1.95 g; Kw. tł. nasy.: 0.27 g; Węglowodany ogółem: 115.05 g; W tym cukry: 0.15 g; Błonnik pok.: 3.75 g; Sól: 0.30 g; WW: 11.10 Por; : 10.80 %; : 87.16 %; Ener. z T: 29.51 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 174.00 mg;	Wartość energetyczna: 2623.80 kcal; Białko ogółem: 146.34 g; Tłuszcz: 86.04 g; Kw. tł. nasy.: 40.06 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; W tym cukry: 82.30 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 10.23 g; WW: 30.05 Por; : 22.31 %; : 50.17 %; Ener. z T: 29.51 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4234.71 mg;	Wartość energetyczna: 2064.72 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 264.70 g; W tym cukry: 58.16 g; Błonnik pok.: 38.52 g; Sól: 7.88 g; WW: 22.54 Por; : 20.62 %; : 51.28 %; Ener. z T: 31.14 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3729.78 mg;	Wartość energetyczna: 2333.88 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 356.90 g; W tym cukry: 106.72 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 9.06 g; WW: 33.55 Por; : 15.87 %; : 61.17 %; Ener. z T: 24.76 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3729.78 mg;	Wartość energetyczna: 2246.26 kcal; Białko ogółem: 110.30 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 321.08 g; W tym cukry: 121.85 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 8.68 g; WW: 30.30 Por; : 19.64 %; : 57.18 %; Ener. z T: 25.58 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3937.08 mg;	Wartość energetyczna: 1945.99 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 314.16 g; W tym cukry: 97.32 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 6.29 g; WW: 29.64 Por; : 16.04 %; : 64.58 %; Ener. z T: 21.37 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3647.31 mg;	Wartość energetyczna: 2324.39 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 57.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 359.55 g; W tym cukry: 109.08 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 5.36 g; WW: 32.51 Por; : 17.56 %; : 61.87 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 4081.10 mg;	Wartość energetyczna: 2246.47 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 6.36 g; WW: 30.05 Por; : 15.85 %; : 57.77 %; Ener. z T: 27.26 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3779.78 mg;
2025-11-30 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>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śliwka 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kleik z kaszy manny na wodzie 250 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śliwka 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEŻ, 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 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>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)					

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-11-30 niedziela

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIA Kleikowa	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 250 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kotlety sojowe 80 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Kleik z kaszy manny na wodzie 250 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 80 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 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>) Jabłko 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. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)			Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIA Kleikowa	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Bezglutenowa
2025-11-30 niedziela	Wartość energetyczna: 2334.94 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 317.32 g; W tym cukry: 97.85 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 6.74 g; WW: 29.05 Por; : 17.02 %; : 54.36 %; Ener. z T: 29.44 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4104.28 mg;	Wartość energetyczna: 2351.74 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; W tym cukry: 100.46 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 6.22 g; WW: 30.77 Por; : 17.23 %; : 56.94 %; Ener. z T: 26.72 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4288.92 mg;	Wartość energetyczna: 528.00 kcal; Białko ogółem: 14.25 g; Tłuszcz: 1.95 g; Kw. tł. nasy.: 0.27 g; Węglowodany ogółem: 115.05 g; W tym cukry: 0.15 g; Błonnik pok.: 3.75 g; Sól: 0.30 g; WW: 11.10 Por; : 10.80 %; : 87.16 %; Ener. z T: 3.32 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 174.00 mg;	Wartość energetyczna: 2697.07 kcal; Białko ogółem: 133.54 g; Tłuszcz: 96.33 g; Kw. tł. nasy.: 45.33 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 80.02 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 10.04 g; WW: 30.04 Por; : 19.80 %; : 49.55 %; Ener. z T: 32.15 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4509.02 mg;	Wartość energetyczna: 1754.86 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 189.92 g; W tym cukry: 21.65 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 9.08 g; WW: 16.31 Por; : 24.17 %; : 43.29 %; Ener. z T: 35.45 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3379.74 mg;	Wartość energetyczna: 2491.67 kcal; Białko ogółem: 116.03 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 344.70 g; W tym cukry: 88.34 g; Błonnik pok.: 15.88 g; Sól: 6.77 g; WW: 32.94 Por; : 18.63 %; : 55.34 %; Ener. z T: 27.00 %; Ener. z Bł.: 1.27 %; K: 3992.94 mg;	Wartość energetyczna: 2347.38 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 323.71 g; W tym cukry: 99.76 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 5.42 g; WW: 30.16 Por; : 16.62 %; : 55.16 %; Ener. z T: 28.73 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3871.74 mg;	Wartość energetyczna: 2054.65 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 288.78 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 9.62 g; WW: 26.91 Por; : 19.49 %; : 56.22 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3664.52 mg;	Wartość energetyczna: 2217.91 kcal; Białko ogółem: 75.11 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 339.64 g; W tym cukry: 98.93 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 4.80 g; WW: 30.78 Por; : 13.55 %; : 61.25 %; Ener. z T: 25.82 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3379.71 mg;	Wartość energetyczna: 2212.98 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 317.90 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 6.08 g; WW: 29.25 Por; : 14.30 %; : 57.46 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3518.02 mg;

		STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-11-24 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> , <u>MLE, może zawierać:</u> <u>JAJ, SEL, GOR</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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</u> <u>PSZ</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE</u> , <u>SEL, może zawierać:</u> <u>JAJ, GOR</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN			
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE, SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u> ,) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g		

		STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-11-24 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 25 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
2025-11-25 wtorek	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2110.75 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 370.40 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.83 g; WW: 34.50 Por; : 14.81 %; : 70.19 %; Ener. z T: 17.22 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 2603.14 mg;	Wartość energetyczna: 2045.58 kcal; Białko ogółem: 59.88 g; Tłuszcz: 43.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 364.81 g; W tym cukry: 97.86 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 3.96 g; WW: 33.93 Por; : 11.71 %; : 71.34 %; Ener. z T: 19.26 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2614.01 mg;	Wartość energetyczna: 1874.34 kcal; Białko ogółem: 74.92 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 296.16 g; W tym cukry: 88.42 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 5.46 g; WW: 27.62 Por; : 15.99 %; : 63.20 %; Ener. z T: 23.09 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3021.72 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-11-25 wtorek	II ŚN			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwini a 100g (tubka) 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Jabłko 150 g			

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-11-25 wtorek	Wartość energetyczna: 2173.96 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 351.08 g; W tym cukry: 120.34 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 5.49 g; WW: 32.23 Por; : 18.42 %; : 64.60 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4604.27 mg;	Wartość energetyczna: 2002.71 kcal; Białko ogółem: 52.05 g; Tłuszcz: 40.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 374.53 g; W tym cukry: 119.42 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 4.52 g; WW: 34.12 Por; : 10.40 %; : 74.80 %; Ener. z T: 18.19 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 4921.87 mg;	Wartość energetyczna: 1859.94 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 37.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 310.14 g; W tym cukry: 114.99 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 6.32 g; WW: 28.71 Por; : 17.84 %; : 66.70 %; Ener. z T: 18.29 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4123.19 mg;
2025-11-26 środa	Śniadanie Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	II ŚN		
	Obiad Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 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 makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml

		STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-11-26 środa	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml <u>(MLE.)</u>	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	Kolacja	Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB. SEL.</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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB. SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ. SEL. GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2084.16 kcal; Białko ogółem: 72.34 g; Tłuszcz: 56.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 329.98 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 4.83 g; WW: 30.31 Por; : 13.88 %; : 63.33 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4026.99 mg;	Wartość energetyczna: 2042.44 kcal; Białko ogółem: 41.30 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 364.52 g; W tym cukry: 101.00 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 5.85 g; WW: 34.47 Por; : 8.09 %; : 71.39 %; Ener. z T: 20.88 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 1781.66 mg;	Wartość energetyczna: 1858.53 kcal; Białko ogółem: 62.95 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 300.12 g; W tym cukry: 103.69 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 4.55 g; WW: 27.91 Por; : 13.55 %; : 64.59 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3601.04 mg;

		STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-11-27 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Miód 25 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN			
	Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</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>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* dieta 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</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>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	

		STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-11-27 czwartek	Kolacja	Pomidor 80 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniiona 60 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g Salatka jarzynowa - dieta (bez mleka) 100 g (<u>SEL</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniiona 60 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2113.32 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 319.51 g; W tym cukry: 83.31 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 6.26 g; WW: 28.65 Por; : 15.49 %; : 60.47 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 4319.23 mg;	Wartość energetyczna: 1986.32 kcal; Białko ogółem: 44.02 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 4.13 g; WW: 30.73 Por; : 8.86 %; : 68.43 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3585.15 mg;	Wartość energetyczna: 2055.38 kcal; Białko ogółem: 71.04 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 322.31 g; W tym cukry: 80.12 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 7.29 g; WW: 28.72 Por; : 13.83 %; : 62.73 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4079.10 mg;
2025-11-28 piątek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU</u> <u>JECZ.</u>) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-11-28, piątek	II ŚN			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

		STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-11-28 piątek	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2062.99 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 320.92 g; W tym cukry: 97.60 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 8.76 g; WW: 29.54 Por; : 18.55 %; : 62.22 %; Ener. z T: 21.90 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3999.63 mg;	Wartość energetyczna: 2057.44 kcal; Białko ogółem: 46.78 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 359.28 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 7.00 g; WW: 33.24 Por; : 9.09 %; : 69.85 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 2924.05 mg;	Wartość energetyczna: 2047.73 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 308.01 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 9.39 g; WW: 28.00 Por; : 16.75 %; : 60.17 %; Ener. z T: 25.99 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3740.09 mg;
2025-11-29 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g

		STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-11-29 sobota	II ŚN			
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL₁</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Jabłko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL₁</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos własny (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ₁</u>) Jabłko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL₁</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Jabłko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR₁</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE₁</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR₁</u>) Buraczki gotowane () 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR₁</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
2025-11-30 niedziela	ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-11-29 sobota	Wartość energetyczna: 2190.90 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 328.70 g; W tym cukry: 105.77 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 9.12 g; WW: 30.50 Por; : 19.05 %; : 60.01 %; Ener. z T: 23.03 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4117.08 mg;	Wartość energetyczna: 2013.04 kcal; Białko ogółem: 51.43 g; Tłuszcz: 39.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 370.03 g; W tym cukry: 96.94 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 9.07 g; WW: 34.94 Por; : 10.22 %; : 73.53 %; Ener. z T: 17.63 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2362.92 mg;	Wartość energetyczna: 1835.08 kcal; Białko ogółem: 72.00 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 291.29 g; W tym cukry: 85.00 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 7.92 g; WW: 27.38 Por; : 15.69 %; : 63.49 %; Ener. z T: 22.99 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3602.68 mg;
2025-11-30 niedziela	Śniadanie Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Miód 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 Wafle ryżowe 30 g
II ŚN			

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-11-30 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 60 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 30 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u> <u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-11-30 niedziela		Wartość energetyczna: 2021.77 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 324.17 g; W tym cukry: 93.07 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 5.82 g; WW: 29.69 Por; : 15.44 %; : 64.14 %; Ener. z T: 21.56 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3768.34 mg;	Wartość energetyczna: 2143.43 kcal; Białko ogółem: 59.55 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 379.58 g; W tym cukry: 97.65 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 6.27 g; WW: 35.57 Por; : 11.11 %; : 70.84 %; Ener. z T: 20.15 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3456.03 mg;	Wartość energetyczna: 2151.20 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 9.71 g; WW: 28.99 Por; : 18.50 %; : 58.50 %; Ener. z T: 25.52 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3837.42 mg;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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