

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIB Pooperacyjna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- X Ryżowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 600 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Kleik ryżowo-marchwiowy 350 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	II ŚN						Słupki z warzyw () 150 g					
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 200 g	Ryż na sypko 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos majerankowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 600 ml (<u>SEL.</u>)	Kleik ryżowo-marchwiowy 350 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos majerankowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		
PD	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Gruszka 150 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIB Pooperacyjna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- X Ryżowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	
2025-12-15 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 600 ml (<u>JAJ. SEL.</u>)	Kleik ryżowo-marchwiowy 350 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2191.40 kcal; Białko ogółem: 64.35 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 389.74 g; W tym cukry: 147.75 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.66 g; WW: 36.29 Por; : 11.75 %; : 71.14 %; Ener. z T: 19.53 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3661.99 mg;	Wartość energetyczna: 2294.44 kcal; Białko ogółem: 67.67 g; Tłuszcz: 47.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 410.96 g; W tym cukry: 145.99 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.29 g; WW: 38.64 Por; : 11.80 %; : 71.64 %; Ener. z T: 18.72 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3960.21 mg;	Wartość energetyczna: 702.00 kcal; Białko ogółem: 18.90 g; Tłuszcz: 10.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.32 g; Węglowodany ogółem: 131.12 g; W tym cukry: 0.16 g; Błonnik pok.: 1.92 g; Sól: 0.20 g; WW: 12.96 Por; : 10.77 %; : 74.71 %; Ener. z T: 14.05 %; Ener. z Bł.: 0.55 %; K: 136.80 mg;	Wartość energetyczna: 2530.19 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 438.03 g; W tym cukry: 151.58 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 7.06 g; WW: 40.71 Por; : 13.28 %; : 69.25 %; Ener. z T: 19.91 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4499.56 mg;	Wartość energetyczna: 1727.87 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz: 53.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 255.77 g; W tym cukry: 51.13 g; Błonnik pok.: 42.60 g; Sól: 7.30 g; WW: 21.27 Por; : 17.22 %; : 59.21 %; Ener. z T: 28.01 %; Ener. z Bł.: 4.93 %; K: 4418.59 mg;	Wartość energetyczna: 2013.15 kcal; Białko ogółem: 61.49 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 244.74 g; W tym cukry: 18.45 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 4.44 g; WW: 22.26 Por; : 12.22 %; : 48.63 %; Ener. z T: 41.38 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 2719.20 mg;	Wartość energetyczna: 547.20 kcal; Białko ogółem: 11.40 g; Tłuszcz: 1.23 g; Kw. tł. nasy.: 0.27 g; Węglowodany ogółem: 126.18 g; W tym cukry: 4.80 g; Błonnik pok.: 6.84 g; Sól: 0.51 g; WW: 12.00 Por; : 8.33 %; : 92.24 %; Ener. z T: 2.02 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 420.30 mg;	Wartość energetyczna: 2468.42 kcal; Białko ogółem: 74.79 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 427.94 g; W tym cukry: 141.36 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 6.22 g; WW: 40.51 Por; : 12.12 %; : 69.35 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4008.54 mg;	Wartość energetyczna: 2244.54 kcal; Białko ogółem: 66.92 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 398.20 g; W tym cukry: 145.35 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 5.90 g; WW: 37.87 Por; : 11.93 %; : 70.96 %; Ener. z T: 18.90 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3825.58 mg;	Wartość energetyczna: 2144.14 kcal; Białko ogółem: 72.22 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 350.25 g; W tym cukry: 119.03 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 5.50 g; WW: 32.40 Por; : 13.47 %; : 65.34 %; Ener. z T: 23.25 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3297.45 mg;

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIB Pooperacyjna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- X Ryżowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 600 ml (<u>JAJ. SEL.</u>)	Kleik ryżowo-marchwiowy 350 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 30 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomarańcza 150 g
	II ŚN						Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 600 ml (<u>SEL.</u>)	Kleik ryżowo-marchwiowy 350 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIB Pooperacyjna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- X Ryżowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2025-12-16 wtorek	PD	Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)					Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Suchary b/c 50 g (GLU PSZ, SOJ. MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 600 ml (JAJ, SEL.)	Kleik ryżowo-marchwiowy 350 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produk t grubo rozdrobniony,parzon y, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE.) Buraczki gotowane () 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produk t grubo rozdrobniony,parzon y, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy ,średnio rozdrobniony,parzon y w osłonce niejadalnej 60 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)			Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)					Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2335.98 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 81.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 311.50 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 11.18 g; WW: 28.26 Por; : 16.32 %; : 53.34 %; Ener. z T: 31.44 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3918.49 mg;	Wartość energetyczna: 2269.87 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 314.87 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 8.65 g; WW: 29.03 Por; : 16.65 %; : 55.49 %; Ener. z T: 28.74 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3932.42 mg;	Wartość energetyczna: 702.00 kcal; Białko ogółem: 18.90 g; Tłuszcz: 10.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.32 g; Węglowodany ogółem: 131.12 g; W tym cukry: 0.16 g; Błonnik pok.: 1.92 g; Sól: 0.20 g; WW: 12.96 Por; : 10.77 %; : 74.71 %; Ener. z T: 14.05 %; Ener. z Bł.: 0.55 %; K: 136.80 mg;	Wartość energetyczna: 2579.82 kcal; Białko ogółem: 124.57 g; Tłuszcz: 87.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 340.83 g; W tym cukry: 90.05 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 10.65 g; WW: 30.72 Por; : 19.31 %; : 52.85 %; Ener. z T: 30.42 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4805.21 mg;	Wartość energetyczna: 1712.59 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 209.71 g; W tym cukry: 45.11 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 9.91 g; WW: 17.98 Por; : 19.95 %; : 48.98 %; Ener. z T: 34.31 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 3323.93 mg;	Wartość energetyczna: 2013.15 kcal; Białko ogółem: 61.49 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 244.74 g; W tym cukry: 18.45 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 4.44 g; WW: 22.26 Por; : 12.22 %; : 48.63 %; Ener. z T: 41.38 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 2719.20 mg;	Wartość energetyczna: 547.20 kcal; Białko ogółem: 11.40 g; Tłuszcz: 1.23 g; Kw. tł. nasy.: 0.27 g; Węglowodany ogółem: 126.18 g; W tym cukry: 4.80 g; Błonnik pok.: 6.84 g; Sól: 0.51 g; WW: 12.00 Por; : 8.33 %; : 92.24 %; Ener. z T: 2.02 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 420.30 mg;	Wartość energetyczna: 2324.24 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 341.27 g; W tym cukry: 92.31 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 8.08 g; WW: 31.90 Por; : 18.26 %; : 58.73 %; Ener. z T: 24.14 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4261.14 mg;	Wartość energetyczna: 2232.81 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 323.63 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 8.27 g; WW: 30.09 Por; : 18.02 %; : 57.98 %; Ener. z T: 24.85 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3543.75 mg;	Wartość energetyczna: 1939.71 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 46.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 296.33 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 8.36 g; WW: 27.17 Por; : 19.37 %; : 61.11 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3580.18 mg;

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIB Pooperacyjna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- X Ryżowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2025-12-17 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 600 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Kleik ryżowo-marchwiowy 350 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)						

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIB Pooperacyjna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- X Ryżowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2025-12-17 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 600 ml (<u>SEL.</u>)	Kleik ryżowo-marchwiowy 350 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 600 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Kleik ryżowo-marchwiowy 350 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIB Pooperacyjna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- X Ryżowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2025-12-17 środa	Wartość energetyczna: 2440.67 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 93.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 308.82 g; W tym cukry: 72.23 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 8.83 g; WW: 28.30 Por; : 15.85 %; : 50.61 %; Ener. z T: 34.61 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3388.27 mg;	Wartość energetyczna: 2268.76 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 333.30 g; W tym cukry: 68.09 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 5.65 g; WW: 30.73 Por; : 17.32 %; : 58.76 %; Ener. z T: 25.88 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3733.56 mg;	Wartość energetyczna: 660.75 kcal; Białko ogółem: 18.85 g; Tłuszcz: 10.05 g; Kw. tł. nasy.: 0.36 g; Węglowodany ogółem: 124.25 g; W tym cukry: 0.38 g; Błonnik pok.: 4.65 g; Sól: 0.59 g; WW: 11.98 Por; : 11.41 %; : 75.22 %; Ener. z T: 13.69 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 246.00 mg;	Wartość energetyczna: 2439.29 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 6.46 g; WW: 31.51 Por; : 18.93 %; : 57.15 %; Ener. z T: 26.23 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4099.18 mg;	Wartość energetyczna: 1807.31 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 242.50 g; W tym cukry: 42.17 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 5.35 g; WW: 20.96 Por; : 19.55 %; : 53.67 %; Ener. z T: 29.97 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 3855.25 mg;	Wartość energetyczna: 2013.15 kcal; Białko ogółem: 61.49 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 244.74 g; W tym cukry: 18.45 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 4.44 g; WW: 22.26 Por; : 12.22 %; : 48.63 %; Ener. z T: 41.38 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 2719.20 mg;	Wartość energetyczna: 547.20 kcal; Białko ogółem: 11.40 g; Tłuszcz: 1.23 g; Kw. tł. nasy.: 0.27 g; Węglowodany ogółem: 126.18 g; W tym cukry: 4.80 g; Błonnik pok.: 6.84 g; Sól: 0.51 g; WW: 12.00 Por; : 8.33 %; : 92.24 %; Ener. z T: 2.02 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 420.30 mg;	Wartość energetyczna: 2615.67 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 390.11 g; W tym cukry: 93.14 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 5.55 g; WW: 36.80 Por; : 14.99 %; : 59.66 %; Ener. z T: 26.81 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 3698.75 mg;	Wartość energetyczna: 2218.86 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 320.54 g; W tym cukry: 67.45 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 5.23 g; WW: 29.96 Por; : 17.55 %; : 57.78 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3583.06 mg;	Wartość energetyczna: 2045.24 kcal; Białko ogółem: 80.03 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 304.26 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 6.68 g; WW: 28.29 Por; : 15.65 %; : 59.51 %; Ener. z T: 26.42 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3365.04 mg;

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIB Pooperacyjna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- X Ryżowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.)	Suchary b/c 50 g (GLU PSZ, SOJ. MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 600 ml (JAJ. SEL.)	Kleik ryżowo-marchwiowy 350 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 ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Budyn' o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produk t grubo rozdrobiony,parzon y, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ. MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Dżem 30 g
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.)					

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIB Pooperacyjna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- X Ryżowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Makaron 200 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 600 ml (SEL.)	Kleik ryżowo-marchwiowy 350 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g
PD	Banan 150 g			Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Południca Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Jabłko 150 g				Banan 150 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Suchary b/c 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka piastowska-wędzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 600 ml (JAJ, SEL.)	Kleik ryżowo-marchwiowy 350 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PZ	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)			Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)					Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIB Pooperacyjna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- X Ryżowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2025-12-18 czwartek	Wartość energetyczna: 2202.53 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 330.87 g; W tym cukry: 86.01 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 9.01 g; WW: 30.24 Por; : 13.87 %; : 60.09 %; Ener. z T: 27.84 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3319.04 mg;	Wartość energetyczna: 2081.16 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 325.08 g; W tym cukry: 84.20 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 10.20 g; WW: 30.49 Por; : 15.52 %; : 62.48 %; Ener. z T: 23.65 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3153.07 mg;	Wartość energetyczna: 720.40 kcal; Białko ogółem: 22.98 g; Tłuszcz: 11.68 g; Kw. tł. nasy.: 0.45 g; Węglowodany ogółem: 130.00 g; W tym cukry: 0.40 g; Błonnik pok.: 1.92 g; Sól: 0.19 g; WW: 12.80 Por; : 12.76 %; : 72.18 %; Ener. z T: 14.59 %; Ener. z Bł.: 0.53 %; K: 167.20 mg;	Wartość energetyczna: 2299.33 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 323.82 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 12.62 g; WW: 29.83 Por; : 18.20 %; : 56.33 %; Ener. z T: 27.33 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3043.00 mg;	Wartość energetyczna: 1706.05 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 242.28 g; W tym cukry: 42.77 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 8.49 g; WW: 20.69 Por; : 15.88 %; : 56.81 %; Ener. z T: 29.68 %; Ener. z Bł.: 4.37 %; K: 3062.15 mg;	Wartość energetyczna: 2013.15 kcal; Białko ogółem: 61.49 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 244.74 g; W tym cukry: 18.45 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 4.44 g; WW: 22.26 Por; : 12.22 %; : 48.63 %; Ener. z T: 41.38 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 2719.20 mg;	Wartość energetyczna: 547.20 kcal; Białko ogółem: 11.40 g; Tłuszcz: 1.23 g; Kw. tł. nasy.: 0.27 g; Węglowodany ogółem: 126.18 g; W tym cukry: 4.80 g; Błonnik pok.: 6.84 g; Sól: 0.51 g; WW: 12.00 Por; : 8.33 %; : 92.24 %; Ener. z T: 2.02 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 420.30 mg;	Wartość energetyczna: 2287.69 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 348.38 g; W tym cukry: 81.99 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sól: 8.32 g; WW: 33.21 Por; : 15.69 %; : 60.91 %; Ener. z T: 24.41 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 2800.88 mg;	Wartość energetyczna: 2192.57 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 343.94 g; W tym cukry: 120.64 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 6.97 g; WW: 32.69 Por; : 15.92 %; : 62.75 %; Ener. z T: 22.56 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3107.32 mg;	Wartość energetyczna: 2017.12 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 41.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 336.41 g; W tym cukry: 107.85 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 5.56 g; WW: 31.98 Por; : 15.56 %; : 66.71 %; Ener. z T: 18.56 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 2800.42 mg;
2025-12-19 piątek Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Suchary b/c 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 600 ml (JAJ, SEL.)	Kleik ryżowo-marchwiowy 350 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g
II ŚN					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)					

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIB Pooperacyjna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- X Ryżowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2025-12-19 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 600 ml (<u>SEL.</u>)	Kleik ryżowo-marchwiowy 350 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytni e 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Konszerwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papka Kol - STAR (<u>JAJ, SEL.</u>)	Kleik ryżowo-marchwiowy 350 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt(<u>JAJ.</u>) Szynka Konszerwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIB Pooperacyjna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- X Ryżowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2025-12-19 piątek	PZ	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>)					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g
		Wartość energetyczna: 2467.76 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 87.40 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 344.12 g; W tym cukry: 92.79 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 8.05 g; WW: 31.45 Por; : 14.32 %; : 55.78 %; Ener. z T: 31.88 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3751.54 mg;	Wartość energetyczna: 2319.45 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; W tym cukry: 102.85 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 7.45 g; WW: 31.13 Por; : 14.60 %; : 58.57 %; Ener. z T: 29.58 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4012.68 mg;	Wartość energetyczna: 686.13 kcal; Białko ogółem: 18.88 g; Tłuszcz: 11.49 g; Kw. tł. nasy.: 1.83 g; Węglowodany ogółem: 127.55 g; W tym cukry: 0.88 g; Błonnik pok.: 4.67 g; Sól: 0.63 g; WW: 12.32 Por; : 11.01 %; : 74.36 %; Ener. z T: 15.07 %; Ener. z Bł.: 1.36 %; K: 1475.86 mg;	Wartość energetyczna: 2642.28 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 94.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 356.69 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 12.01 g; WW: 32.10 Por; : 16.65 %; : 54.00 %; Ener. z T: 32.16 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4389.78 mg;	Wartość energetyczna: 1734.86 kcal; Białko ogółem: 79.03 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 209.75 g; W tym cukry: 34.96 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 9.78 g; WW: 17.85 Por; : 18.22 %; : 48.36 %; Ener. z T: 37.01 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 3255.13 mg;	Wartość energetyczna: 2013.15 kcal; Białko ogółem: 61.49 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 244.74 g; W tym cukry: 18.45 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 4.44 g; WW: 22.26 Por; : 12.22 %; : 48.63 %; Ener. z T: 41.38 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 2719.20 mg;	Wartość energetyczna: 547.20 kcal; Białko ogółem: 11.40 g; Tłuszcz: 1.23 g; Kw. tł. nasy.: 0.27 g; Węglowodany ogółem: 126.18 g; W tym cukry: 4.80 g; Błonnik pok.: 6.84 g; Sól: 0.51 g; WW: 12.00 Por; : 8.33 %; : 92.24 %; Ener. z T: 2.02 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 420.30 mg;	Wartość energetyczna: 2333.85 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 353.72 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.66 g; WW: 32.98 Por; : 16.35 %; : 60.63 %; Ener. z T: 24.97 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3640.46 mg;	Wartość energetyczna: 2269.55 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; W tym cukry: 102.21 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 7.03 g; WW: 30.36 Por; : 14.77 %; : 57.61 %; Ener. z T: 30.00 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3862.18 mg;	Wartość energetyczna: 2195.99 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 331.71 g; W tym cukry: 115.01 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 6.55 g; WW: 30.82 Por; : 15.15 %; : 60.42 %; Ener. z T: 26.84 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3495.07 mg;

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIB Pooperacyjna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- X Ryżowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 600 ml (<u>JAJ. SEL.</u>)	Kleik ryżowo-marchwiowy 350 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE, może zawierać: JAJ. SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	
	II ŚN						Jabłko 150 g					
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ryż na sypko 200 g	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (brązowy) 100 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () b/c 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 600 ml (<u>SEL.</u>)	Kleik ryżowo-marchwiowy 350 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIB Pooperacyjna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- X Ryżowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2025-12-20 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Suchary b/c 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 600 ml (JAJ, SEL.)	Kleik ryżowo-marchwiowy 350 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Marchew gotowana z olejem* 80 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Stupki z warzyw () 70 g				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2432.64 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 363.49 g; W tym cukry: 123.01 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 8.92 g; WW: 33.45 Por.; : 15.59 %; : 59.77 %; Ener. z T: 26.61 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3906.29 mg;	Wartość energetyczna: 2438.98 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 377.82 g; W tym cukry: 125.78 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 8.13 g; WW: 35.23 Por.; : 17.67 %; : 61.96 %; Ener. z T: 22.43 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4264.48 mg;	Wartość energetyczna: 702.00 kcal; Białko ogółem: 18.90 g; Tłuszcz: 10.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.32 g; Węglowodany ogółem: 131.12 g; W tym cukry: 0.16 g; Błonnik pok.: 1.92 g; Sól: 0.20 g; WW: 12.96 Por.; : 10.77 %; : 74.71 %; Ener. z T: 14.05 %; Ener. z Bł.: 0.55 %; K: 136.80 mg;	Wartość energetyczna: 2783.88 kcal; Białko ogółem: 139.08 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 400.35 g; W tym cukry: 130.07 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 9.53 g; WW: 36.83 Por.; : 19.98 %; : 57.52 %; Ener. z T: 24.85 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4830.99 mg;	Wartość energetyczna: 1660.07 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 232.17 g; W tym cukry: 47.77 g; Błonnik pok.: 39.95 g; Sól: 8.41 g; WW: 19.23 Por.; : 20.74 %; : 55.94 %; Ener. z T: 27.31 %; Ener. z Bł.: 4.81 %; K: 3730.39 mg;	Wartość energetyczna: 2013.15 kcal; Białko ogółem: 61.49 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 244.74 g; W tym cukry: 18.45 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 4.44 g; WW: 22.26 Por.; : 12.22 %; : 48.63 %; Ener. z T: 41.38 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 2719.20 mg;	Wartość energetyczna: 547.20 kcal; Białko ogółem: 11.40 g; Tłuszcz: 1.23 g; Kw. tł. nasy.: 0.27 g; Węglowodany ogółem: 126.18 g; W tym cukry: 4.80 g; Błonnik pok.: 6.84 g; Sól: 0.51 g; WW: 12.00 Por.; : 8.33 %; : 92.24 %; Ener. z T: 2.02 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 420.30 mg;	Wartość energetyczna: 2384.37 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 364.33 g; W tym cukry: 96.03 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 7.34 g; WW: 34.27 Por.; : 16.22 %; : 61.12 %; Ener. z T: 24.62 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3776.89 mg;	Wartość energetyczna: 2361.02 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 364.81 g; W tym cukry: 125.46 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 8.36 g; WW: 34.39 Por.; : 18.87 %; : 61.81 %; Ener. z T: 21.02 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4113.98 mg;	Wartość energetyczna: 2062.72 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 37.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 359.37 g; W tym cukry: 132.58 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 6.22 g; WW: 33.83 Por.; : 15.83 %; : 69.69 %; Ener. z T: 16.45 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3684.43 mg;

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIB Pooperacyjna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- X Ryżowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g	Papka Śn - STAR () 600 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Kleik ryżowo-marchwiowy 350 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz ,parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)					

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIB Pooperacyjna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- X Ryżowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2025-12-21 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 600 ml (<u>SEL,</u>)	Kleik ryżowo-marchwiowy 350 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)				Jogurt brzoskwiniowy 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 brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 600 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Kleik ryżowo-marchwiowy 350 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
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 przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- IIIB Pooperacyjna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- X Ryżowa	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2025-12-21 niedziela		Wartość energetyczna: 2503.90 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 88.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 340.68 g; W tym cukry: 98.62 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 6.91 g; WW: 30.93 Por; : 14.60 %; : 54.42 %; Ener. z T: 31.83 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4307.78 mg;	Wartość energetyczna: 2470.55 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 342.76 g; W tym cukry: 102.46 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 6.68 g; WW: 31.46 Por; : 17.09 %; : 55.50 %; Ener. z T: 28.28 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4662.92 mg;	Wartość energetyczna: 660.75 kcal; Białko ogółem: 18.85 g; Tłuszcz: 10.05 g; Kw. tł. nasy.: 0.36 g; Węglowodany ogółem: 124.25 g; W tym cukry: 0.38 g; Błonnik pok.: 4.65 g; Sól: 0.59 g; WW: 11.98 Por; : 11.41 %; : 75.22 %; Ener. z T: 13.69 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 246.00 mg;	Wartość energetyczna: 2656.51 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 359.63 g; W tym cukry: 103.47 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 9.55 g; WW: 32.68 Por; : 18.22 %; : 54.15 %; Ener. z T: 28.86 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4813.42 mg;	Wartość energetyczna: 1594.59 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 200.86 g; W tym cukry: 28.16 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 8.49 g; WW: 17.00 Por; : 23.18 %; : 50.39 %; Ener. z T: 30.29 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 3549.33 mg;	Wartość energetyczna: 2013.15 kcal; Białko ogółem: 61.49 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 244.74 g; W tym cukry: 18.45 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 4.44 g; WW: 22.26 Por; : 12.22 %; : 48.63 %; Ener. z T: 41.38 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 2719.20 mg;	Wartość energetyczna: 547.20 kcal; Białko ogółem: 11.40 g; Tłuszcz: 1.23 g; Kw. tł. nasy.: 0.27 g; Węglowodany ogółem: 126.18 g; W tym cukry: 4.80 g; Błonnik pok.: 6.84 g; Sól: 0.51 g; WW: 12.00 Por; : 8.33 %; : 92.24 %; Ener. z T: 2.02 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 420.30 mg;	Wartość energetyczna: 2381.80 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 353.60 g; W tym cukry: 101.89 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 6.90 g; WW: 33.26 Por; : 18.03 %; : 59.38 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4246.02 mg;	Wartość energetyczna: 2432.40 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 331.62 g; W tym cukry: 101.72 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 6.21 g; WW: 31.02 Por; : 17.33 %; : 54.53 %; Ener. z T: 28.49 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4470.67 mg;	Wartość energetyczna: 2052.71 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 315.43 g; W tym cukry: 111.81 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 7.45 g; WW: 29.11 Por; : 16.62 %; : 61.47 %; Ener. z T: 23.73 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3688.32 mg;

		STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	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 granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Banan 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos majerankowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wafle ryżowe 30 g		

		STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-12-15 poniedziałek	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2301.32 kcal; Białko ogółem: 48.73 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 417.32 g; W tym cukry: 170.31 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 3.04 g; WW: 39.14 Por; : 8.47 %; : 72.53 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3558.59 mg;	Wartość energetyczna: 2234.60 kcal; Białko ogółem: 67.61 g; Tłuszcz: 41.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 410.90 g; W tym cukry: 145.94 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.29 g; WW: 38.63 Por; : 12.10 %; : 73.55 %; Ener. z T: 16.57 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3958.21 mg;	Wartość energetyczna: 2118.42 kcal; Białko ogółem: 40.55 g; Tłuszcz: 35.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 417.56 g; W tym cukry: 146.81 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 4.00 g; WW: 39.04 Por; : 7.66 %; : 78.84 %; Ener. z T: 15.28 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3340.13 mg;	Wartość energetyczna: 2071.14 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; W tym cukry: 102.17 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 5.04 g; WW: 30.64 Por; : 13.60 %; : 64.28 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3236.78 mg;

		STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Pomarańcza 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomarańcza 150 g
	II ŚN				
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem (bez glutenu)* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 250 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml

		STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-12-16 wtorek	PD	Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2022.04 kcal; Białko ogółem: 69.51 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 277.96 g; W tym cukry: 67.29 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 6.21 g; WW: 25.10 Por; : 13.75 %; : 54.99 %; Ener. z T: 32.60 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3611.80 mg;	Wartość energetyczna: 2048.20 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 299.45 g; W tym cukry: 78.45 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 9.14 g; WW: 27.28 Por; : 17.38 %; : 58.48 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4150.60 mg;	Wartość energetyczna: 1891.21 kcal; Białko ogółem: 45.66 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 315.85 g; W tym cukry: 80.20 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 8.68 g; WW: 29.26 Por; : 9.66 %; : 66.80 %; Ener. z T: 25.51 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 1994.37 mg;	Wartość energetyczna: 1967.41 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 287.63 g; W tym cukry: 69.09 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 9.24 g; WW: 25.95 Por; : 17.67 %; : 58.48 %; Ener. z T: 27.06 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4010.60 mg;

		STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-12-17 środa	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połudwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połudwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połudwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)
	II ŚN				

2025-12-17 środa	Obiad	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
		Ziemniaczana *(bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy*(bez glutenu) 50 ml (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Kolacja	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-12-17 środa		Wartość energetyczna: 2218.83 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 310.05 g; W tym cukry: 57.80 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 2.71 g; WW: 28.67 Por; : 14.93 %; : 55.89 %; Ener. z T: 29.62 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3187.40 mg;	Wartość energetyczna: 2208.92 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 333.24 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 5.65 g; WW: 30.72 Por; : 17.77 %; : 60.34 %; Ener. z T: 23.89 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3731.56 mg;	Wartość energetyczna: 1811.51 kcal; Białko ogółem: 45.10 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 305.27 g; W tym cukry: 64.22 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 4.97 g; WW: 27.85 Por; : 9.96 %; : 67.41 %; Ener. z T: 24.84 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 2885.48 mg;	Wartość energetyczna: 2010.70 kcal; Białko ogółem: 79.50 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 288.15 g; W tym cukry: 65.01 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 5.74 g; WW: 26.70 Por; : 15.81 %; : 57.32 %; Ener. z T: 28.35 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3386.91 mg;

		STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN				

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-12-18 czwartek

	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* (bez glutenu) 100 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Banan 150 g	Mus z jabłek prażonych 150 g	Banan 150 g	
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEL, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)			

		STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-12-18 czwartek		Wartość energetyczna: 2052.62 kcal; Białko ogółem: 62.46 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 318.65 g; W tym cukry: 80.96 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 6.93 g; WW: 29.90 Por; : 12.17 %; : 62.10 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 2628.10 mg;	Wartość energetyczna: 2020.13 kcal; Białko ogółem: 72.44 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 328.92 g; W tym cukry: 74.56 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 10.32 g; WW: 30.38 Por; : 14.34 %; : 65.13 %; Ener. z T: 22.85 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 2852.97 mg;	Wartość energetyczna: 1842.15 kcal; Białko ogółem: 50.84 g; Tłuszcz: 40.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 330.47 g; W tym cukry: 81.49 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 7.45 g; WW: 30.78 Por; : 11.04 %; : 71.76 %; Ener. z T: 19.95 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 2919.20 mg;	Wartość energetyczna: 1817.29 kcal; Białko ogółem: 79.84 g; Tłuszcz: 42.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 284.90 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 14.95 g; Sól: 8.74 g; WW: 27.23 Por; : 17.57 %; : 62.71 %; Ener. z T: 21.00 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 2736.72 mg;
		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 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>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2025-12-19 piątek	Śniadanie				
	II ŚN				

	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	
2025-12-19 piątek	Obiad	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 25 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)

		STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-12-19 piątek	PZ	Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ. może zawierać: MLE. SEL. GOR.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g
		Wartość energetyczna: 2242.02 kcal; Białko ogółem: 65.69 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 321.51 g; W tym cukry: 92.70 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 4.65 g; WW: 29.50 Por; : 11.72 %; : 57.36 %; Ener. z T: 32.13 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3364.96 mg;	Wartość energetyczna: 2211.97 kcal; Białko ogółem: 82.85 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 342.23 g; W tym cukry: 102.17 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 8.69 g; WW: 31.42 Por; : 14.98 %; : 61.89 %; Ener. z T: 26.06 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3898.90 mg;	Wartość energetyczna: 2030.68 kcal; Białko ogółem: 40.77 g; Tłuszcz: 43.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 386.42 g; W tym cukry: 106.24 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 5.39 g; WW: 35.66 Por; : 8.03 %; : 76.12 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3041.11 mg;	Wartość energetyczna: 2031.42 kcal; Białko ogółem: 68.35 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 310.07 g; W tym cukry: 114.80 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 5.21 g; WW: 28.70 Por; : 13.46 %; : 61.06 %; Ener. z T: 28.11 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3486.45 mg;

		STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, 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 ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g
	II ŚN				
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 150 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chrupki kukurydziane 20 g	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)

2025-12-20 sobota	Kolacja	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2346.65 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 355.00 g; W tym cukry: 116.01 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 6.46 g; WW: 32.94 Por; : 15.78 %; : 60.51 %; Ener. z T: 24.75 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3727.71 mg;	Wartość energetyczna: 2244.59 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g; W tym cukry: 109.41 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.98 g; WW: 32.88 Por; : 18.44 %; : 63.34 %; Ener. z T: 20.58 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4294.47 mg;	Wartość energetyczna: 1887.35 kcal; Białko ogółem: 46.60 g; Tłuszcz: 42.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 346.31 g; W tym cukry: 103.13 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 4.82 g; WW: 31.59 Por; : 9.88 %; : 73.40 %; Ener. z T: 20.03 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 4004.85 mg;	Wartość energetyczna: 2089.99 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 45.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 115.34 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 6.48 g; WW: 32.93 Por; : 14.74 %; : 68.20 %; Ener. z T: 19.70 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4079.87 mg;

		STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 25 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona ,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Wafle ryżowe 30 g	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>) Miód 60 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>)
	II ŚN				

2025-12-21 niedziela

	STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 70 ml Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 60 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE,) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE,) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g (MLE,) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ,) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	

Jadłospisy z 50. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- Bezglutenowa	STAR- Niskotłuszczowa	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna
2025-12-21 niedziela		Wartość energetyczna: 2159.59 kcal; Białko ogółem: 73.19 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 309.50 g; W tym cukry: 83.29 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 5.93 g; WW: 28.09 Por; : 13.56 %; : 57.33 %; Ener. z T: 30.49 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3864.33 mg;	Wartość energetyczna: 2345.03 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 363.72 g; W tym cukry: 97.08 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 6.51 g; WW: 33.95 Por; : 16.59 %; : 62.04 %; Ener. z T: 21.68 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4160.17 mg;	Wartość energetyczna: 2299.82 kcal; Białko ogółem: 59.66 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 412.81 g; W tym cukry: 103.81 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 6.12 g; WW: 38.67 Por; : 10.38 %; : 71.80 %; Ener. z T: 19.71 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3306.10 mg;	Wartość energetyczna: 2062.51 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 319.81 g; W tym cukry: 85.49 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 9.54 g; WW: 29.17 Por; : 16.53 %; : 62.02 %; Ener. z T: 24.47 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3902.97 mg;

Oznaczenia alergenów:

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