

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa
2025-12-22 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU 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>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 Pomidor 80 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 600 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 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>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 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 Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN				Pomarańcza 150 g						

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Niskołuszczowa
2025-12-22 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 600 ml (<u>SEL,</u>)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Fasolowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	P.D	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		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>)	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskołuszczowa
2025-12-22 poniedziałek	Kolacja	Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Paprykarz rybno (morszczuk)-warzyw ny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Paprykarz rybno (morszczuk)-warzyw ny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzyw ny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 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 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	Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 600 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Paprykarz rybno (morszczuk)-warzyw ny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Paprykarz rybno (morszczuk)-warzyw ny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Paprykarz rybno (morszczuk)-warzyw ny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Paprykarz rybno (morszczuk)-warzyw ny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
		Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 8.88 g; WW: 29.58 Por; : 17.91 %; : 55.87 %; Ener. z T: 28.84 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4188.65 mg;	Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 342.97 g; W tym cukry: 97.35 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 7.52 g; WW: 31.61 Por; : 17.61 %; : 58.50 %; Ener. z T: 26.15 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4117.90 mg;	Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 382.86 g; W tym cukry: 100.42 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 10.09 g; WW: 34.78 Por; : 16.90 %; : 58.02 %; Ener. z T: 27.89 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4641.86 mg;	Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 219.75 g; W tym cukry: 33.77 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 9.99 g; WW: 18.73 Por; : 21.53 %; : 50.93 %; Ener. z T: 31.03 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 3455.86 mg;	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;	Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 348.55 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 8.24 g; WW: 31.87 Por; : 15.80 %; : 57.97 %; Ener. z T: 28.60 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4276.75 mg;	Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 348.39 g; W tym cukry: 102.08 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 7.39 g; WW: 32.57 Por; : 17.48 %; : 58.29 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3981.98 mg;	Białko ogółem: 71.22 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 330.28 g; W tym cukry: 89.73 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 4.92 g; WW: 30.78 Por; : 14.11 %; : 65.41 %; Ener. z T: 22.90 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3687.50 mg;	Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 356.13 g; W tym cukry: 90.46 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 7.41 g; WW: 32.53 Por; : 16.29 %; : 57.22 %; Ener. z T: 28.86 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4155.61 mg;	Białko ogółem: 79.33 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 353.37 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 6.84 g; WW: 32.55 Por; : 14.84 %; : 66.12 %; Ener. z T: 21.74 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4090.60 mg;

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Niskołuszczowa
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Banan 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 600 ml (JAJ, SEL)	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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 14 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 14 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Banan 150 g
	II ŚN			Słupki z warzyw () 70 g						
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami*() 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami*() 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 600 ml (SEL)	Brokułowa z ziemniakami ()* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ()* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLUPSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Pierogi ukraińskie * 250 g (GLUPSZ, MLE) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskołuszczowa
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobiony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 600 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Kalafior gotowany* 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Jabłko 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>)			Jabłko 150 g			
	Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 358.42 g; W tym cukry: 123.71 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 6.68 g; WW: 32.97 Por.: 17.46 %; : 61.87 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4345.47 mg;	Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 351.13 g; W tym cukry: 120.39 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 5.49 g; WW: 32.24 Por.: 17.94 %; : 62.88 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4606.27 mg;	Białko ogółem: 135.12 g; Tłuszcz: 82.65 g; Kw. tł. nasy.: 44.67 g; Węglowodany ogółem: 387.75 g; W tym cukry: 112.89 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 9.25 g; WW: 35.51 Por.: 19.59 %; : 56.22 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4817.02 mg;	Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 45.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 217.93 g; W tym cukry: 38.45 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 7.25 g; WW: 18.33 Por.: : 22.74 %; : 55.24 %; Ener. z T: 25.82 %; Ener. z Bł.: 4.46 %; K: 3895.44 mg;	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;	Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 387.21 g; W tym cukry: 103.67 g; Błonnik pok.: 17.40 g; Sól: 6.21 g; WW: 36.96 Por.: 18.17 %; : 61.36 %; Ener. z T: 21.42 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 3478.62 mg;	Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 338.37 g; W tym cukry: 119.75 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 5.07 g; WW: 31.47 Por.: 18.19 %; : 61.98 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4455.77 mg;	Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 38.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 333.22 g; W tym cukry: 115.47 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 6.70 g; WW: 30.95 Por.: 17.56 %; : 67.65 %; Ener. z T: 17.54 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4167.99 mg;	Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 45.65 g; Węglowodany ogółem: 356.50 g; W tym cukry: 124.47 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 4.84 g; WW: 32.50 Por.: 13.96 %; : 58.58 %; Ener. z T: 30.22 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4338.29 mg;	Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 120.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 351.08 g; W tym cukry: 120.34 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 5.49 g; WW: 32.23 Por.: 18.42 %; : 64.60 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4604.27 mg;

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskołuszczowa
2025-12-24 środa	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>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 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>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) 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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	II ŚN					Jabłko 150 g					
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 600 ml (<u>SEL.</u>)	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml				
PD	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	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>)	Wafle ryżowe 30 g								

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Niskołuszczowa
2025-12-24 środa	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,) Barszcz czerwony czysty 300 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Mandarynka 150 g Napar jabłkowy z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Barszcz czerwony czysty 300 ml (MLE, SEL,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Mandarynka 150 g Napar jabłkowy z/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,) Barszcz czerwony czysty 300 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Mandarynka 150 g Napar jabłkowy z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Barszcz czerwony czysty 300 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku () b/c 150 g (GLU PSZ, SEL,) Mandarynka 150 g Napar jabłkowy b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (JAJ, SEL,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Barszcz czerwony czysty 300 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Mandarynka 150 g Napar jabłkowy z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Barszcz czerwony czysty 300 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Mandarynka 150 g Napar jabłkowy z/c 250 ml	Barszcz czerwony czysty (bez mleka) (*) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Barszcz czerwony czysty 300 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Mandarynka 150 g Napar jabłkowy z/c 250 ml	Barszcz czerwony czysty 300 ml (MLE, SEL,) 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,) Barszcz czerwony czysty 300 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Mandarynka 150 g Napar jabłkowy z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Barszcz czerwony czysty 300 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Mandarynka 150 g Napar jabłkowy z/c 250 ml
	PN	Makowiec 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	Makowiec 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	Makowiec 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Makowiec 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 401.41 g; W tym cukry: 118.05 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 5.44 g; WW: 36.45 Por.: 15.31 %; : 64.52 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3012.56 mg;	Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 424.65 g; W tym cukry: 116.27 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 5.39 g; WW: 38.85 Por.: 15.67 %; : 65.64 %; Ener. z T: 20.80 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3174.86 mg;	Białko ogółem: 127.94 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 432.33 g; W tym cukry: 109.04 g; Błonnik pok.: 43.29 g; Sól: 8.24 g; WW: 38.91 Por.: 17.63 %; : 59.56 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3462.86 mg;	Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 287.49 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 52.08 g; Sól: 5.70 g; WW: 23.52 Por.: 19.74 %; : 60.25 %; Ener. z T: 24.02 %; Ener. z Bł.: 5.46 %; K: 4316.37 mg;	Białko ogółem: 54.98 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 209.98 g; W tym cukry: 16.29 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sól: 3.78 g; WW: 19.09 Por.: 12.48 %; : 47.67 %; Ener. z T: 42.04 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2261.75 mg;	Białko ogółem: 122.87 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 453.15 g; W tym cukry: 111.14 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 6.75 g; WW: 41.67 Por.: 16.66 %; : 61.43 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3408.26 mg;	Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 406.71 g; W tym cukry: 119.01 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 4.67 g; WW: 37.53 Por.: 15.71 %; : 64.14 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3024.36 mg;	Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 358.52 g; W tym cukry: 92.86 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 6.09 g; WW: 32.48 Por.: 17.84 %; : 63.31 %; Ener. z T: 21.22 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3421.02 mg;	Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 427.11 g; W tym cukry: 119.65 g; Błonnik pok.: 42.51 g; Sól: 4.55 g; WW: 38.48 Por.: 14.63 %; : 67.04 %; Ener. z T: 20.39 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 3174.86 mg;	Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 46.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 411.94 g; W tym cukry: 104.64 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 4.94 g; WW: 37.32 Por.: 16.65 %; : 68.30 %; Ener. z T: 17.44 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3172.86 mg;

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskołuszczowa
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Ciasto piernik z marmoladą 100g 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Ciasto piernik z marmoladą 100g 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Ciasto piernik z marmoladą 100g 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenney 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 Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>)	Papka Śn - STAR () 600 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciasto piernik z marmoladą 100g 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Ciasto piernik z marmoladą 100g 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Ciasto piernik z marmoladą 100g 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Ciasto piernik z marmoladą 100g 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE,</u>) Szyinka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)					

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa	
2025-12-25 czwartek	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 600 ml (<u>SEL,</u>)		Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pierogi ukraińskie * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)							Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Pomidor 80 g Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 600 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) 100 g (<u>SEL,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Mandarynka 150 g			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa
2025-12-25 czwartek	Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 103.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.33 g; Węglowodany ogółem: 339.15 g; W tym cukry: 94.62 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 7.20 g; WW: 31.34 Por; : 16.79 %; : 50.51 %; Ener. z T: 34.53 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4224.85 mg;	Białko ogółem: 119.80 g; Tłuszcz: 93.83 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 356.26 g; W tym cukry: 91.55 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 6.83 g; WW: 33.27 Por; : 17.70 %; : 52.63 %; Ener. z T: 31.19 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4340.31 mg;	Białko ogółem: 133.95 g; Tłuszcz: 100.52 g; Kw. tł. nasy.: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 368.47 g; W tym cukry: 90.02 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 8.68 g; WW: 34.11 Por; : 18.68 %; : 51.40 %; Ener. z T: 31.55 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4395.28 mg;	Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 219.27 g; W tym cukry: 41.99 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 7.21 g; WW: 18.60 Por; : 21.70 %; : 45.27 %; Ener. z T: 36.18 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 3896.39 mg;	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;	Białko ogółem: 125.84 g; Tłuszcz: 99.19 g; Kw. tł. nasy.: 40.99 g; Węglowodany ogółem: 356.62 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 6.67 g; WW: 33.87 Por; : 18.01 %; : 51.05 %; Ener. z T: 31.95 %; Ener. z Bł.: 1.35 %; K: 3757.08 mg;	Białko ogółem: 120.75 g; Tłuszcz: 93.99 g; Kw. tł. nasy.: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; W tym cukry: 107.26 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 6.32 g; WW: 33.40 Por; : 17.95 %; : 52.36 %; Ener. z T: 31.44 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 4158.31 mg;	Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 293.94 g; W tym cukry: 71.95 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 7.97 g; WW: 27.12 Por; : 18.85 %; : 54.05 %; Ener. z T: 29.07 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3870.51 mg;	Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz: 110.44 g; Kw. tł. nasy.: 50.42 g; Węglowodany ogółem: 366.05 g; W tym cukry: 91.15 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 5.22 g; WW: 34.41 Por; : 12.27 %; : 52.98 %; Ener. z T: 35.97 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 2403.98 mg;	Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 345.68 g; W tym cukry: 84.15 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 6.43 g; WW: 32.19 Por; : 16.25 %; : 58.16 %; Ener. z T: 27.42 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3819.74 mg;
2025-12-26 piątek Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 600 ml (JAJ, SEL,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
II ŚN				Jabłko 150 g						

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Niskołuszczowa
2025-12-26 piątek	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u> .) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u> .) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE</u> .) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 600 ml (<u>SEL</u> .)	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u> .) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u> .) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Pierogi ukraińskie * 250 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)							Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)	Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> .)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Wegetariańska	STAR- Nisko tłuszczowa
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 600 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadanej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,</u>)			Mandarynka 150 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 324.21 g; W tym cukry: 79.04 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 8.86 g; WW: 29.88 Por; : 18.79 %; : 58.76 %; Ener. z T: 24.63 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4449.93 mg;	Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 317.33 g; W tym cukry: 74.62 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 8.44 g; WW: 29.30 Por; : 19.28 %; : 59.25 %; Ener. z T: 23.67 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4640.50 mg;	Białko ogółem: 134.06 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 40.44 g; Węglowodany ogółem: 359.11 g; W tym cukry: 81.24 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 11.83 g; WW: 32.99 Por; : 20.53 %; : 54.98 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4948.00 mg;	Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 42.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 216.70 g; W tym cukry: 52.87 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 6.34 g; WW: 18.41 Por; : 23.14 %; : 56.44 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 4.36 %; K: 3925.67 mg;	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;	Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 53.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 360.30 g; W tym cukry: 95.34 g; Błonnik pok.: 16.02 g; Sól: 6.52 g; WW: 34.49 Por; : 18.64 %; : 61.53 %; Ener. z T: 20.55 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 4035.56 mg;	Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 313.27 g; W tym cukry: 87.78 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 5.92 g; WW: 29.09 Por; : 19.17 %; : 59.51 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4773.50 mg;	Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 41.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 294.96 g; W tym cukry: 88.93 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 8.24 g; WW: 26.79 Por; : 20.01 %; : 63.11 %; Ener. z T: 20.01 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4634.47 mg;	Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 84.40 g; Kw. tł. nasy.: 43.92 g; Węglowodany ogółem: 326.54 g; W tym cukry: 78.02 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 7.27 g; WW: 30.23 Por; : 14.64 %; : 55.32 %; Ener. z T: 32.17 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3041.01 mg;	Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 43.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 292.36 g; W tym cukry: 74.57 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 10.10 g; WW: 26.90 Por; : 20.97 %; : 61.26 %; Ener. z T: 20.48 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4638.50 mg;

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Niskołuszczowa
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT_i</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE_i</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ_i</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT_i</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE_i</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ_i</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT_i</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE_i</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ_i</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 600 ml (<u>JAJ_i</u> , <u>SEL_i</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ_i</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT_i</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE_i</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ_i</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE_i</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ_i</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ_i</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 Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT_i</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE_i</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE_i</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT_i</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE_i</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ_i</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT_i</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE_i</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ_i</u>)						

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Nisko tłuszczowa
Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 440 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 600 ml (SEL,)	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z warzywami vegetariańskie* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,)						Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,)	
Kolacja	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,) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Mięso tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Mięso tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 600 ml (JAJ, SEL,)	Plątki 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,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) 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,) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/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,) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 14 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Jabłko 150 g			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa
2025-12-27 sobota	Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 340.01 g; W tym cukry: 89.59 g; Błonnik pok.: 40.08 g; Sól: 10.52 g; WW: 29.96 Por; : 16.80 %; : 58.79 %; Ener. z T: 27.58 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 3795.95 mg;	Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 289.64 g; W tym cukry: 80.84 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 9.32 g; WW: 26.19 Por; : 18.63 %; : 55.07 %; Ener. z T: 28.63 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3647.08 mg;	Białko ogółem: 133.50 g; Tłuszcz: 86.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 327.58 g; W tym cukry: 73.87 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 10.55 g; WW: 29.28 Por; : 20.84 %; : 51.13 %; Ener. z T: 30.44 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4111.83 mg;	Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 268.19 g; W tym cukry: 47.71 g; Błonnik pok.: 44.07 g; Sól: 8.49 g; WW: 22.34 Por; : 19.51 %; : 51.85 %; Ener. z T: 32.65 %; Ener. z Bł.: 4.26 %; K: 4339.97 mg;	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;	Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; W tym cukry: 95.42 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 9.26 g; WW: 31.11 Por; : 15.36 %; : 59.66 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3474.28 mg;	Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 291.08 g; W tym cukry: 100.61 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 9.01 g; WW: 26.59 Por; : 19.75 %; : 55.84 %; Ener. z T: 27.68 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3369.15 mg;	Białko ogółem: 70.74 g; Tłuszcz: 47.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 284.18 g; W tym cukry: 76.08 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 6.60 g; WW: 25.93 Por; : 15.78 %; : 63.40 %; Ener. z T: 23.73 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3079.38 mg;	Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 307.68 g; W tym cukry: 78.78 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 5.29 g; WW: 27.92 Por; : 16.06 %; : 59.77 %; Ener. z T: 26.74 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3220.73 mg;	Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 289.59 g; W tym cukry: 80.79 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 9.32 g; WW: 26.18 Por; : 19.17 %; : 56.67 %; Ener. z T: 26.57 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3645.08 mg;
2025-12-28 niedziela	Śniadanie									
II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produk t grubo rozdrobniony,parzon y, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produk t grubo rozdrobniony,parzon y, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produk t grubo rozdrobniony,parzon y, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produk t grubo rozdrobniony,parzon y, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 600 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	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,produk t grubo rozdrobniony,parzon y, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produk t grubo rozdrobniony,parzon y, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produk t grubo rozdrobniony,parzon y, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Niskotłuszczowa
2025-12-28 niedziela	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 600 ml (<u>SEL.</u>)	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g Sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 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 brzoskwinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 600 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Mus z jabłek prażonych 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 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>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- V Bogatobiałkowa	STAR- VII Cukrzycowa	STAR- IX Płynna	STAR- Paliatywna	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m	STAR- Vegetariańska	STAR- Niskołuszczowa
2025-12-28 niedziela	Białko ogółem: 80.44 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 352.48 g; W tym cukry: 102.35 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 6.57 g; WW: 32.21 Por; : 13.13 %; : 57.54 %; Ener. z T: 30.29 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3848.60 mg;	Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 356.31 g; W tym cukry: 101.04 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 5.87 g; WW: 32.72 Por; : 13.64 %; : 61.70 %; Ener. z T: 25.78 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3832.96 mg;	Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 92.69 g; Kw. tł. nasy.: 42.39 g; Węglowodany ogółem: 355.64 g; W tym cukry: 80.60 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 9.68 g; WW: 31.99 Por; : 16.73 %; : 53.57 %; Ener. z T: 31.42 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4053.06 mg;	Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 240.93 g; W tym cukry: 27.56 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 9.11 g; WW: 20.89 Por; : 19.43 %; : 53.22 %; Ener. z T: 30.81 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 3854.65 mg;	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;	Białko ogółem: 93.85 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; W tym cukry: 89.19 g; Błonnik pok.: 17.81 g; Sól: 6.47 g; WW: 34.79 Por; : 15.46 %; : 60.13 %; Ener. z T: 25.56 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3514.25 mg;	Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 343.55 g; W tym cukry: 100.40 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 5.45 g; WW: 31.95 Por; : 13.79 %; : 60.80 %; Ener. z T: 26.12 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3682.46 mg;	Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 310.35 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 9.26 g; WW: 28.86 Por; : 15.42 %; : 61.67 %; Ener. z T: 25.19 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3208.56 mg;	Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 351.88 g; W tym cukry: 99.82 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 5.20 g; WW: 31.71 Por; : 13.50 %; : 60.98 %; Ener. z T: 26.26 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 3476.68 mg;	Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 345.74 g; W tym cukry: 93.65 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 5.75 g; WW: 31.64 Por; : 13.69 %; : 64.28 %; Ener. z T: 23.34 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3635.46 mg;

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g 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 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II ŚN			

2025-12-22 poniedziałek	Obiad	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
		Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g		Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2025-12-22 poniedziałek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Paprykarz rybno (morszczuk)-warzyw ny* 60 g (<u>RYB. SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy ,średnio rozdrobniiony,parzon y w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Paprykarz rybno (morszczuk)-warzyw ny* 60 g (<u>RYB. SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konszerwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 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
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
		Białko ogółem: 48.21 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 363.76 g; W tym cukry: 94.07 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 6.06 g; WW: 34.19 Por; : 9.46 %; : 71.39 %; Ener. z T: 20.67 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 2136.29 mg;	Białko ogółem: 72.79 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 307.15 g; W tym cukry: 89.25 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 5.24 g; WW: 28.55 Por; : 14.79 %; : 62.40 %; Ener. z T: 25.22 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3642.70 mg;	Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 344.97 g; W tym cukry: 97.35 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 8.29 g; WW: 31.81 Por; : 17.96 %; : 58.18 %; Ener. z T: 26.11 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4117.90 mg;

2025-12-23 wtorek	Śniadanie	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
		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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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
		II ŚN		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzosk winia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)

2025-12-23 wtorek	Kolacja	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
		Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE,</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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Jabłko 150 g		
		Białko ogółem: 52.05 g; Tłuszcz: 40.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 374.53 g; W tym cukry: 119.42 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 4.52 g; WW: 34.12 Por.: 10.40 %; : 74.80 %; Ener. z T: 18.19 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 4921.87 mg;	Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 37.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 310.14 g; W tym cukry: 114.99 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 6.32 g; WW: 28.71 Por.: 17.84 %; : 66.70 %; Ener. z T: 18.29 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4123.19 mg;	Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 351.13 g; W tym cukry: 120.39 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 5.49 g; WW: 32.24 Por.: 17.94 %; : 62.88 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4606.27 mg;

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-12-24 środa	Śniadanie	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
		II	ŚN	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2025-12-24 środa	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Barszcz czerwony czysty 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mandarynka 150 g Napar jabłkowy z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Barszcz czerwony czysty (bez mleka) ()* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mandarynka 150 g Napar jabłkowy z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Barszcz czerwony czysty 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mandarynka 150 g Napar jabłkowy z/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)
		Białko ogółem: 80.16 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 444.96 g; W tym cukry: 113.67 g; Błonnik pok.: 38.90 g; Sól: 5.33 g; WW: 40.56 Por.: 12.51 %; : 69.43 %; Ener. z T: 20.73 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3095.46 mg;	Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 335.19 g; W tym cukry: 92.88 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 5.96 g; WW: 30.18 Por.: 18.52 %; : 62.11 %; Ener. z T: 21.88 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3376.22 mg;	Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 414.67 g; W tym cukry: 106.29 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 5.39 g; WW: 37.85 Por.: 15.92 %; : 65.11 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3174.66 mg;

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	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 25 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Ciasto piernik z marmoladą 100g 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	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 Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>S0J.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Ciasto piernik z marmoladą 100g 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
	II ŚN			

2025-12-25 czwartek	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 60 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Pomidor 80 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</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>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) 100 g (<u>SEL,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2025-12-25 czwartek		Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 366.92 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 4.33 g; WW: 34.37 Por; : 11.89 %; : 62.54 %; Ener. z T: 27.37 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3275.95 mg;	Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 303.81 g; W tym cukry: 70.42 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 7.68 g; WW: 27.77 Por; : 18.32 %; : 55.19 %; Ener. z T: 28.74 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3858.98 mg;	Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 93.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 352.31 g; W tym cukry: 89.38 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 6.57 g; WW: 33.02 Por; : 17.71 %; : 52.33 %; Ener. z T: 31.33 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 4178.28 mg;
	2025-12-26 piątek	Śniadanie	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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
II ŚN				

2025-12-26 piątek	Obiad	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
		Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	P.D	Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenney 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)

2025-12-26 piątek	Kolacja	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
		Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE,</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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz ,parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Białko ogółem: 55.62 g; Tłuszcz: 46.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 354.25 g; W tym cukry: 69.30 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 7.89 g; WW: 32.59 Por; : 11.11 %; : 70.79 %; Ener. z T: 20.84 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3573.59 mg;	Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 42.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 264.55 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 9.90 g; WW: 24.11 Por; : 20.54 %; : 60.67 %; Ener. z T: 21.70 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4306.17 mg;	Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 317.33 g; W tym cukry: 74.62 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 8.44 g; WW: 29.30 Por; : 19.28 %; : 59.25 %; Ener. z T: 23.67 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4640.50 mg;

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT_i</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE_i</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT_i</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE_i</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ_i</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 150 g
	II ŚN			

2025-12-27 sobota

	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* dieta 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeny 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>) Szynka Konszerwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Buraczki gotowane () 80 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszeny 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>) 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
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2025-12-27 sobota		Białko ogółem: 53.21 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 302.03 g; W tym cukry: 72.63 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 7.63 g; WW: 27.29 Por; : 11.66 %; : 66.21 %; Ener. z T: 25.10 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3495.40 mg;	Białko ogółem: 70.35 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 249.05 g; W tym cukry: 60.52 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 8.08 g; WW: 22.74 Por; : 16.59 %; : 58.74 %; Ener. z T: 27.22 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3130.68 mg;	Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 289.64 g; W tym cukry: 80.84 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 9.32 g; WW: 26.19 Por; : 18.63 %; : 55.07 %; Ener. z T: 28.63 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3647.08 mg;
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	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>) Miód 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	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 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
	II ŚN			

		STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
2025-12-28 niedziela	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA STARACHOWICE

2025-12-28 niedziela	STAR- Niskobiałkowa	STAR- Bezmleczna	STAR- Bogatoresztkowa
	Białko ogółem: 34.80 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 432.86 g; W tym cukry: 105.92 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 5.67 g; WW: 40.61 Por.: 6.29 %; : 78.25 %; Ener. z T: 17.76 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 2687.43 mg;	Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 336.16 g; W tym cukry: 78.08 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 9.35 g; WW: 30.94 Por; : 14.61 %; : 63.74 %; Ener. z T: 24.47 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3381.46 mg;	Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 337.09 g; W tym cukry: 84.62 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 6.07 g; WW: 30.76 Por; : 14.88 %; : 58.98 %; Ener. z T: 27.24 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4131.56 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,