

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-05-11 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 g 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g
	II ŚN			Jabłko 150 g	
	Obiad	Fasolowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2247.96 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; W tym cukry: 76.00 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sód: 2963.40 mg;	Wartość energetyczna: 2035.17 kcal; Białko ogółem: 78.96 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 323.85 g; W tym cukry: 67.18 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sód: 2777.15 mg;	Wartość energetyczna: 1633.23 kcal; Białko ogółem: 67.24 g; Tłuszcz: 44.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 277.26 g; W tym cukry: 51.22 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sód: 3796.43 mg;	Wartość energetyczna: 1985.27 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 53.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 305.93 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sód: 2611.55 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-05-12 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT.</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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banan 150 g
	II ŚN			Ślupki z warzyw () 70 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>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 b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>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 b/c 250 ml
	PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać:</u> <u>JAJ, SEL, GOR,</u>)	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2204.26 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g; W tym cukry: 97.42 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sód: 2344.78 mg;	Wartość energetyczna: 2126.06 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 332.23 g; W tym cukry: 93.45 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sód: 2188.92 mg;	Wartość energetyczna: 1582.38 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 48.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 229.18 g; W tym cukry: 34.64 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sód: 2547.37 mg;	Wartość energetyczna: 2076.16 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 314.31 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sód: 2023.32 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-05-13 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/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>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	II SN			Pomarańcza 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, 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	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/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
		Wartość energetyczna: 2136.17 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 281.26 g; W tym cukry: 62.24 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sód: 3891.26 mg;	Wartość energetyczna: 2165.59 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 312.54 g; W tym cukry: 67.69 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sód: 2563.31 mg;	Wartość energetyczna: 1860.77 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 254.64 g; W tym cukry: 32.43 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sód: 4378.74 mg;	Wartość energetyczna: 2166.82 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 302.83 g; W tym cukry: 62.43 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sód: 2652.30 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-05-14 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Mandarynka 150 g	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Salatka 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 ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salatka 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salatka 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 b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Mandarynka 150 g
		Wartość energetyczna: 2183.66 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 330.65 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sód: 3531.07 mg;	Wartość energetyczna: 2103.82 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 309.41 g; W tym cukry: 61.34 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sód: 2541.43 mg;	Wartość energetyczna: 1914.25 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 291.08 g; W tym cukry: 52.52 g; Błonnik pok.: 46.20 g; Sód: 2913.80 mg;	Wartość energetyczna: 2086.92 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 300.19 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sód: 2351.83 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-05-15 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ,</u> <u>ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLUPSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykim drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banan 150 g
	II ŚN			Jabłko 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ,</u> <u>ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLUPSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLUPSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobiony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2031.02 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 307.17 g; W tym cukry: 79.03 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sód: 2971.53 mg;	Wartość energetyczna: 2005.03 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 304.10 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sód: 2825.08 mg;	Wartość energetyczna: 1671.85 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 48.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 254.60 g; W tym cukry: 42.11 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sód: 3055.93 mg;	Wartość energetyczna: 1955.13 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 286.18 g; W tym cukry: 71.53 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sód: 2659.48 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-05-16 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 150 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jabłko 200 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Jabłko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Jabłko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Jabłko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ</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 b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Jabłko 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2203.10 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 320.20 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sód: 4106.35 mg;	Wartość energetyczna: 2130.64 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 309.75 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sód: 3483.87 mg;	Wartość energetyczna: 1938.00 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 273.35 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sód: 2983.92 mg;	Wartość energetyczna: 2118.17 kcal; Białko ogółem: 110.30 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 296.90 g; W tym cukry: 94.91 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sód: 3330.27 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-05-17 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) 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 b/c 250 ml Mandarynka 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 150 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/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 brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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>)
		Wartość energetyczna: 2221.20 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 298.17 g; W tym cukry: 71.51 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sód: 2689.47 mg;	Wartość energetyczna: 2236.50 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 314.50 g; W tym cukry: 72.77 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sód: 2480.52 mg;	Wartość energetyczna: 1848.31 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 224.09 g; W tym cukry: 35.90 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sód: 3550.17 mg;	Wartość energetyczna: 2232.14 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 298.70 g; W tym cukry: 72.07 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sód: 2171.62 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-05-18, poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)
	II SN			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami. 300 g Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/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>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mandarynka 150 g			
		Wartość energetyczna: 1913.19 kcal; Białko ogółem: 61.26 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 308.94 g; W tym cukry: 60.74 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sód: 2641.77 mg;	Wartość energetyczna: 1839.95 kcal; Białko ogółem: 60.33 g; Tłuszcz: 48.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 314.61 g; W tym cukry: 46.25 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sód: 2296.29 mg;	Wartość energetyczna: 1769.90 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 234.37 g; W tym cukry: 36.76 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sód: 2179.48 mg;	Wartość energetyczna: 1893.29 kcal; Białko ogółem: 69.11 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 304.68 g; W tym cukry: 53.34 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sód: 2327.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-05-19 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 150 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</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>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jabłko 150 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jabłko 150 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)
	II śN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE,</u>) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 100 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		Jabłko 150 g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2614.57 kcal; Białko ogółem: 118.21 g; Tłuszcz: 95.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 345.63 g; W tym cukry: 70.35 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sód: 4347.98 mg;	Wartość energetyczna: 2242.41 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 325.18 g; W tym cukry: 71.27 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sód: 3138.23 mg;	Wartość energetyczna: 2133.70 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 89.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 268.93 g; W tym cukry: 36.49 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sód: 4263.32 mg;	Wartość energetyczna: 2192.51 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 307.26 g; W tym cukry: 70.63 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sód: 2972.63 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-05-20 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	II ŚN			Jabłko 150 g	
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2023.59 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 282.06 g; W tym cukry: 50.82 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sód: 3665.74 mg;	Wartość energetyczna: 2164.66 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 318.83 g; W tym cukry: 70.42 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sód: 2970.09 mg;	Wartość energetyczna: 1576.68 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 215.33 g; W tym cukry: 34.62 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sód: 4060.86 mg;	Wartość energetyczna: 2114.76 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 300.91 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sód: 2804.49 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-05-21 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 60 g (<u>SEL</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 60 g (<u>SEL</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	N	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2262.56 kcal; Białko ogółem: 79.77 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 336.25 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sód: 2866.13 mg;	Wartość energetyczna: 2100.65 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 321.37 g; W tym cukry: 64.65 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sód: 2506.27 mg;	Wartość energetyczna: 1917.47 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 281.42 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 41.89 g; Sód: 3923.84 mg;	Wartość energetyczna: 2164.71 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 316.00 g; W tym cukry: 82.07 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sód: 3160.37 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-05-22 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u> Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u> Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u> Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ,</u> Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u> Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u> Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u> Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u> Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ,</u> Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u> Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u> Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszen 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE,</u> Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u> Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u> Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u> Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u> Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u> Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u> Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE,</u> Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u> Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u> Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u> Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u> Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u> Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ,</u> Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u> Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u> Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ,</u> Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u> Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g			Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g
		Wartość energetyczna: 2271.90 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 83.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 313.31 g; W tym cukry: 68.64 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sód: 2383.44 mg;	Wartość energetyczna: 2240.11 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 312.78 g; W tym cukry: 71.65 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sód: 2049.60 mg;	Wartość energetyczna: 1722.05 kcal; Białko ogółem: 78.40 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 219.04 g; W tym cukry: 42.68 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sód: 2091.85 mg;	Wartość energetyczna: 2199.37 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 303.94 g; W tym cukry: 87.61 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sód: 1868.47 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-05-23 sobota	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/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>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	II SN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 1971.74 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 284.71 g; W tym cukry: 53.51 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sód: 2757.06 mg;	Wartość energetyczna: 1957.35 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 304.18 g; W tym cukry: 57.99 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sód: 2633.62 mg;	Wartość energetyczna: 1741.81 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 234.01 g; W tym cukry: 30.99 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sód: 3741.85 mg;	Wartość energetyczna: 2145.29 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 336.04 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sód: 2770.81 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-05-24 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	
	Obiad	Krem pomidorowy 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krem pomidorowy 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) 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 b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) 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 b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt			Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2173.38 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 88.14 g; Kw. tł. nasy.: 41.44 g; Węglowodany ogółem: 260.21 g; W tym cukry: 37.36 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sód: 3953.85 mg;	Wartość energetyczna: 2034.66 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 278.21 g; W tym cukry: 36.26 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sód: 3452.91 mg;	Wartość energetyczna: 1673.87 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 226.55 g; W tym cukry: 41.28 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sód: 3099.47 mg;	Wartość energetyczna: 2008.70 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 271.97 g; W tym cukry: 55.20 g; Błonnik pok.: 13.45 g; Sód: 2352.99 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,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,