

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-05-25 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II SN			Jabłko 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos chrzanowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g
		Wartość energetyczna: 2091.59 kcal; Białko ogółem: 72.85 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.31 g; Węglowodany ogółem: 299.73 g; W tym cukry: 78.75 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sód: 3045.88 mg;	Wartość energetyczna: 2250.85 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 331.73 g; W tym cukry: 82.84 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sód: 3138.38 mg;	Wartość energetyczna: 1928.65 kcal; Białko ogółem: 76.24 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 284.07 g; W tym cukry: 40.83 g; Błonnik pok.: 43.38 g; Sód: 2970.49 mg;	Wartość energetyczna: 2012.66 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 286.54 g; W tym cukry: 78.75 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sód: 2597.33 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-05-26 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g	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>) 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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, 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>) Ogórek świeży 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>) 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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Banan 150 g
	II SN			Jabłko 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyńka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>)		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>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</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>) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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>) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą, dodana 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2244.75 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 338.52 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sód: 2892.01 mg;	Wartość energetyczna: 2256.99 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 361.84 g; W tym cukry: 103.46 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sód: 2927.39 mg;	Wartość energetyczna: 1596.17 kcal; Białko ogółem: 78.24 g; Tłuszcz: 46.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 251.30 g; W tym cukry: 49.93 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sód: 2734.57 mg;	Wartość energetyczna: 2234.33 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 340.68 g; W tym cukry: 103.14 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sód: 2982.11 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-05-27 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g 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>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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 ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, 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	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka 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>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g			
		Wartość energetyczna: 2503.81 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 90.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 364.45 g; W tym cukry: 104.42 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sód: 2482.93 mg;	Wartość energetyczna: 2199.42 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 354.11 g; W tym cukry: 112.59 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sód: 2776.75 mg;	Wartość energetyczna: 1836.48 kcal; Białko ogółem: 76.23 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 282.24 g; W tym cukry: 59.98 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sód: 2099.43 mg;	Wartość energetyczna: 2149.52 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 336.19 g; W tym cukry: 111.95 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sód: 2611.15 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-05-28 czwartek	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>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>)	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>) 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 Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	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	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona z jogurtem 200 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona z jogurtem 200 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona z jogurtem 200 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)
	Kolacja	Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<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>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<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>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2040.09 kcal; Białko ogółem: 69.49 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g; W tym cukry: 95.95 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sód: 2444.70 mg;	Wartość energetyczna: 2121.95 kcal; Białko ogółem: 72.68 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; W tym cukry: 95.37 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sód: 2179.42 mg;	Wartość energetyczna: 1704.42 kcal; Białko ogółem: 72.98 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 258.19 g; W tym cukry: 34.54 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sód: 3417.63 mg;	Wartość energetyczna: 2173.22 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 353.86 g; W tym cukry: 99.98 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sód: 2219.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-05-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna 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> Twarożek 60 g (<u>MLE,</u> Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u> Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</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> Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u> Salata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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> Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u> Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u> Twarożek 60 g (<u>MLE,</u> Pomidor 80 g Salata 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> Twarożek 60 g (<u>MLE,</u> Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE,</u> Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u> Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u> Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u> Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u> Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u> Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE,</u> Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u> Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u> Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u> Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u> Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g		Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g
	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> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u> Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u> Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u> 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	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 z/c 250 ml
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2465.82 kcal; Bialko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 90.30 g; Kw. tł. nasy.: 39.32 g; Węglowodany ogółem: 350.10 g; W tym cukry: 96.05 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sód: 2909.05 mg;	Wartość energetyczna: 2187.99 kcal; Bialko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 328.72 g; W tym cukry: 89.82 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sód: 2551.34 mg;	Wartość energetyczna: 1643.37 kcal; Bialko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 222.32 g; W tym cukry: 33.11 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sód: 2710.69 mg;	Wartość energetyczna: 2141.14 kcal; Bialko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 309.69 g; W tym cukry: 89.43 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sód: 2381.55 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-05-30 sobota	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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata lodowa 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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 100 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 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 JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Jabłko 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		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>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2283.80 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 337.86 g; W tym cukry: 94.68 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sód: 3501.68 mg;	Wartość energetyczna: 2191.52 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 353.46 g; W tym cukry: 108.36 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sód: 2679.50 mg;	Wartość energetyczna: 1790.27 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 250.31 g; W tym cukry: 29.18 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sód: 3842.90 mg;	Wartość energetyczna: 2151.04 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 332.11 g; W tym cukry: 107.72 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sód: 2657.90 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-05-31 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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	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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	II ŚN			Jabłko 150 g	
	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 pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</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 25 g (<u>GLU PSZ, 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>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</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>)
	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 i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) 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 i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) 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 i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2397.20 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 92.86 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 304.53 g; W tym cukry: 68.97 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sód: 3276.93 mg;	Wartość energetyczna: 2436.81 kcal; Białko ogółem: 118.23 g; Tłuszcz: 87.65 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sód: 3165.22 mg;	Wartość energetyczna: 1885.26 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 78.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 229.44 g; W tym cukry: 41.23 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sód: 3655.03 mg;	Wartość energetyczna: 2414.13 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 91.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 298.35 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sód: 2812.18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-06-01 poniedziałek	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>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> .)	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>) 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 granulowana z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, 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> .) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</u> .) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u> .) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</u> .) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> .)
	II ŚN			Ślupki z warzyw () 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u> .) Banan 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Sos majerankowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Banan 200 g Kompot owocowy* z/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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u> .) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u> .) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u> .) Ser żółty 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> .) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> .)		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> .)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> .)
		Wartość energetyczna: 2333.03 kcal; Białko ogółem: 72.81 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 399.62 g; W tym cukry: 144.12 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sód: 3050.42 mg;	Wartość energetyczna: 2264.95 kcal; Białko ogółem: 68.69 g; Tłuszcz: 44.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 420.36 g; W tym cukry: 142.36 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sód: 2416.05 mg;	Wartość energetyczna: 1855.10 kcal; Białko ogółem: 82.85 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 271.62 g; W tym cukry: 50.75 g; Błonnik pok.: 42.96 g; Sód: 3441.33 mg;	Wartość energetyczna: 2497.36 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 413.99 g; W tym cukry: 154.97 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sód: 2237.34 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-06-02 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jabłko 150 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 30 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	
	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 tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</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 z/c 250 ml
PN		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)			Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2344.61 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 324.50 g; W tym cukry: 80.27 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sód: 3763.04 mg;	Wartość energetyczna: 2269.87 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 323.36 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sód: 3449.26 mg;	Wartość energetyczna: 1776.87 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 72.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 225.28 g; W tym cukry: 48.84 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sód: 3209.92 mg;	Wartość energetyczna: 2241.44 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 333.86 g; W tym cukry: 66.59 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sód: 2608.18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-06-03 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, 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>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</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>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Jabłko 150 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2364.47 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 90.35 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 333.29 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sód: 3359.26 mg;	Wartość energetyczna: 2223.86 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 356.11 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sód: 2240.05 mg;	Wartość energetyczna: 1757.74 kcal; Białko ogółem: 68.14 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 277.17 g; W tym cukry: 52.71 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sód: 2119.49 mg;	Wartość energetyczna: 2173.96 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 338.19 g; W tym cukry: 75.77 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sód: 2074.45 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-06-04 czwartek	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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) 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 z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g
	PD	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE</u>) Pasta z buraka 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ</u>) Pasta z buraka 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE</u>) Pasta z buraka 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ</u>) Pasta z buraka 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2222.11 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 349.10 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sód: 3851.29 mg;	Wartość energetyczna: 2092.62 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 342.90 g; W tym cukry: 88.77 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sód: 4208.39 mg;	Wartość energetyczna: 1731.70 kcal; Białko ogółem: 66.80 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 271.50 g; W tym cukry: 50.07 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sód: 3628.89 mg;	Wartość energetyczna: 2204.02 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 358.25 g; W tym cukry: 125.20 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sód: 2932.81 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-06-05 piątek	Śniadanie	Zacierka 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>) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, 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>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)
	II SN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE,</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	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>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2470.33 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 86.50 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 361.09 g; W tym cukry: 96.68 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sód: 2286.21 mg;	Wartość energetyczna: 2303.78 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 350.09 g; W tym cukry: 102.97 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sód: 2923.66 mg;	Wartość energetyczna: 1756.73 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 228.60 g; W tym cukry: 40.09 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sód: 2959.20 mg;	Wartość energetyczna: 2253.88 kcal; Białko ogółem: 81.60 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 332.17 g; W tym cukry: 102.33 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sód: 2758.06 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-06-06 sobota	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) 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>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Jabłko 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi b/c () 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	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>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Salata 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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Słupki z warzyw () 70 g			
		Wartość energetyczna: 2384.14 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 361.91 g; W tym cukry: 113.74 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sód: 3608.51 mg;	Wartość energetyczna: 2390.48 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 374.66 g; W tym cukry: 116.03 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sód: 3293.08 mg;	Wartość energetyczna: 1655.57 kcal; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 51.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 245.55 g; W tym cukry: 45.13 g; Błonnik pok.: 41.66 g; Sód: 3403.14 mg;	Wartość energetyczna: 2442.33 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 356.14 g; W tym cukry: 115.12 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sód: 3104.30 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-06-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 100 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
	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	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<u>MLE.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Jogurt brzoskwiowy 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2439.25 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 358.62 g; W tym cukry: 99.28 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sód: 2722.29 mg;	Wartość energetyczna: 2404.95 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 360.69 g; W tym cukry: 102.88 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sód: 2614.51 mg;	Wartość energetyczna: 1533.98 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 210.82 g; W tym cukry: 26.59 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sód: 3357.72 mg;	Wartość energetyczna: 2366.80 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 342.74 g; W tym cukry: 102.14 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sód: 2430.91 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,