

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-06 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 ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g 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: 2220.73 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 365.15 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sód: 2680.89 mg;	Wartość energetyczna: 2177.60 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 48.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 361.92 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sód: 2549.95 mg;	Wartość energetyczna: 1571.30 kcal; Białko ogółem: 70.28 g; Tłuszcz: 42.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 261.18 g; W tym cukry: 52.90 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sód: 4089.79 mg;	Wartość energetyczna: 2127.70 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 344.00 g; W tym cukry: 81.63 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sód: 2384.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-07 wtorek	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> 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> Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Papryka świeża 80 g 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> 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 ŻYT, GLU JĘCZ,</u> Banan 150 g
	II ŚN			Slupki z warzyw () 70 g	
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Ryż na sypko (brązowy) 100 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> 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, 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 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 80 g Sałata zielona 20 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> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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> 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> 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 ŻYT,</u> Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE,</u> Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>)	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2209.52 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; W tym cukry: 96.77 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sód: 2664.19 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: 1587.64 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 48.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 229.63 g; W tym cukry: 33.99 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sód: 2866.78 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 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-08 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>GLUPSZ, 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 (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</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>) 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 (<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>) 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 (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	II ŚN			Arbuz 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, 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 świeży 100 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>) 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 świeży 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
	PZ	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 1992.31 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 249.30 g; W tym cukry: 52.52 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sód: 3188.37 mg;	Wartość energetyczna: 2013.73 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 278.34 g; W tym cukry: 55.83 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sód: 2547.71 mg;	Wartość energetyczna: 1816.41 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 246.39 g; W tym cukry: 45.21 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sód: 3690.35 mg;	Wartość energetyczna: 2014.96 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 268.63 g; W tym cukry: 50.57 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sód: 2636.70 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-09 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 dodatkami 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 Arbuz 150 g	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 wiosenna 100 g 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 wiosenna - diety 100 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salatka wiosenna 100 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salatka wiosenna - diety 100 g 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			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2136.33 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 331.10 g; W tym cukry: 75.17 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sód: 3415.91 mg;	Wartość energetyczna: 2145.64 kcal; Białko ogółem: 85.17 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 301.96 g; W tym cukry: 64.04 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sód: 2510.95 mg;	Wartość energetyczna: 1866.91 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 291.53 g; W tym cukry: 61.38 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sód: 2798.64 mg;	Wartość energetyczna: 2128.74 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 292.74 g; W tym cukry: 79.75 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sód: 2321.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>ZYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT,</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>GLU PSZ,</u> <u>ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT,</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>ZYT, GLU JECZ,</u>) Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 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>) 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>ZYT, GLU JECZ,</u>) Banan 150 g
	II ŚN			Jabłko 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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>ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 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>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</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>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1945.19 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 288.40 g; W tym cukry: 81.70 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sód: 3212.35 mg;	Wartość energetyczna: 1919.20 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 55.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 285.53 g; W tym cukry: 73.87 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sód: 3066.10 mg;	Wartość energetyczna: 1592.42 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 46.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 237.42 g; W tym cukry: 47.47 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sód: 2746.72 mg;	Wartość energetyczna: 1869.30 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 267.61 g; W tym cukry: 73.23 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sód: 2900.50 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Truskawki 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Truskawki 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>) 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>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Truskawki 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>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Jabłko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Jabłko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Rzodkiewka 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>) 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>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>) Rzodkiewka 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- 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: 2111.05 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 284.34 g; W tym cukry: 66.64 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sód: 4158.11 mg;	Wartość energetyczna: 1947.75 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 267.85 g; W tym cukry: 60.17 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sód: 3484.36 mg;	Wartość energetyczna: 1983.91 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 270.02 g; W tym cukry: 59.65 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sód: 3035.40 mg;	Wartość energetyczna: 2087.22 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 255.61 g; W tym cukry: 75.81 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sód: 3127.56 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-12 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 Arbuz 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 Arbuz 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 Arbuz 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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 (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 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 brzoskwinowym 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 brzoskwinowym 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: 2109.84 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 272.17 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sód: 2675.17 mg;	Wartość energetyczna: 2125.14 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 288.70 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sód: 2466.42 mg;	Wartość energetyczna: 1803.38 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 214.32 g; W tym cukry: 38.28 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sód: 3549.97 mg;	Wartość energetyczna: 2120.78 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 272.50 g; W tym cukry: 71.15 g; Błonnik pok.: 18.70 g; Sód: 2157.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-13 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 i rzodkiewki 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 i rzodkiewki 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	Arbuz 150 g			
		Wartość energetyczna: 1935.71 kcal; Białko ogółem: 60.51 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 315.19 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sód: 2643.37 mg;	Wartość energetyczna: 1880.45 kcal; Białko ogółem: 61.23 g; Tłuszcz: 48.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 323.01 g; W tym cukry: 55.25 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sód: 2297.79 mg;	Wartość energetyczna: 1800.42 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 243.12 g; W tym cukry: 45.72 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sód: 2181.38 mg;	Wartość energetyczna: 1933.79 kcal; Białko ogółem: 70.01 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 313.08 g; W tym cukry: 62.34 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sód: 2328.57 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-14 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 świeży 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 świeży 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>) Szynka 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 kalarepki, 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 kalarepki, 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	Szprot w sosie pomidorowym 60 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, 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	Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk)** 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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	Szprot w sosie pomidorowym 60 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, 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	Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk)** 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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: 2540.31 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 85.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 348.21 g; W tym cukry: 74.50 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sód: 3160.79 mg;	Wartość energetyczna: 2317.64 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 341.99 g; W tym cukry: 70.58 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sód: 3196.69 mg;	Wartość energetyczna: 2059.44 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 270.61 g; W tym cukry: 45.01 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sód: 3075.23 mg;	Wartość energetyczna: 2267.74 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 324.07 g; W tym cukry: 69.94 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sód: 3031.09 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-15 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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>) Rzodkiewka 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 JĘCZ.</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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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: 1923.96 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 265.14 g; W tym cukry: 53.47 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sód: 3075.73 mg;	Wartość energetyczna: 2074.80 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 300.09 g; W tym cukry: 71.30 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sód: 2970.49 mg;	Wartość energetyczna: 1512.22 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 45.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 209.58 g; W tym cukry: 38.59 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sód: 2880.24 mg;	Wartość energetyczna: 2024.90 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 282.17 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sód: 2804.89 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-16 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>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, 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>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>)	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>) 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>GLU PSZ</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>GLU PSZ</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>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, 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>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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>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 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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>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 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: 2334.85 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 341.02 g; W tym cukry: 90.24 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sód: 2891.41 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: 1989.77 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 286.19 g; W tym cukry: 60.43 g; Błonnik pok.: 42.59 g; Sód: 3949.12 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 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-17 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-pszenny 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 Arbuz 150 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> 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-pszenny 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> Arbuz 150 g Salata 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>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-pszenny 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 Salata 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 Arbuz 150 g Salata 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>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-pszenny 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u> Surówka z kapusty młodej 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u> Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u> Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ,</u> Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 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> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u> Pomidor 80 g Salata 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> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u> Salata 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: 2232.93 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 83.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 301.12 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sód: 2623.43 mg;	Wartość energetyczna: 2192.10 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 302.82 g; W tym cukry: 81.65 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sód: 2289.77 mg;	Wartość energetyczna: 1749.70 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 217.13 g; W tym cukry: 51.24 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sód: 2323.30 mg;	Wartość energetyczna: 2151.37 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; W tym cukry: 97.61 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sód: 2108.63 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-18 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 niejadanej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, 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>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadanej. 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 (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, 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 niejadanej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiewka 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>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadanej. 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 (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	II ŚN			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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ.</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			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>)	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 1909.74 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 268.65 g; W tym cukry: 43.69 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sód: 2740.46 mg;	Wartość energetyczna: 1895.35 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 287.52 g; W tym cukry: 51.07 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sód: 2616.42 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.: 37.44 g; Sód: 3741.85 mg;	Wartość energetyczna: 2083.29 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g; W tym cukry: 58.00 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sód: 2753.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-19 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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: 2044.51 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 84.89 g; Kw. tł. nasy.: 41.33 g; Węglowodany ogółem: 235.04 g; W tym cukry: 35.82 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sód: 3954.07 mg;	Wartość energetyczna: 1944.80 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 259.47 g; W tym cukry: 37.14 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sód: 3453.31 mg;	Wartość energetyczna: 1565.94 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 206.96 g; W tym cukry: 35.92 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sód: 3089.85 mg;	Wartość energetyczna: 1918.84 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 253.23 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 12.06 g; Sód: 2353.39 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,