

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-20 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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: 2001.73 kcal; Białko ogółem: 71.80 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 280.29 g; W tym cukry: 83.03 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sód: 3045.58 mg;	Wartość energetyczna: 2160.99 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 312.69 g; W tym cukry: 85.18 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sód: 3138.48 mg;	Wartość energetyczna: 1838.79 kcal; Białko ogółem: 75.19 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 264.23 g; W tym cukry: 47.05 g; Błonnik pok.: 41.99 g; Sód: 2969.79 mg;	Wartość energetyczna: 1922.80 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 266.70 g; W tym cukry: 84.97 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sód: 2596.63 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-21 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 Arbuz 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 JĘCZ.</u>) Arbuz 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 JĘCZ.</u>) Arbuz 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>) Szynka 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>) Szynka 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, 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>) 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>GLUPSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>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: 2285.25 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; W tym cukry: 96.97 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sód: 2893.31 mg;	Wartość energetyczna: 2219.49 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 351.79 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sód: 2928.89 mg;	Wartość energetyczna: 1603.67 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 252.25 g; W tym cukry: 52.62 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sód: 2735.67 mg;	Wartość energetyczna: 2196.83 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 330.63 g; W tym cukry: 97.14 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sód: 2983.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-22 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 półtłusty 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 półtłusty 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 półtłusty 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 półtłusty 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 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: 2421.45 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 88.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 346.46 g; W tym cukry: 108.96 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sód: 2484.23 mg;	Wartość energetyczna: 2117.06 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 336.72 g; W tym cukry: 114.22 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sód: 2778.65 mg;	Wartość energetyczna: 1799.05 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 273.02 g; W tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sód: 2099.93 mg;	Wartość energetyczna: 2067.16 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 318.80 g; W tym cukry: 113.58 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sód: 2613.05 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-23 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	Szczawiowa z ziemniakami*() 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>) 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>) Bukiet jarzyn gotowany 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>) Bukiet jarzyn gotowany 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>) Bukiet jarzyn gotowany 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>) Bukiet jarzyn gotowany 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: 1892.26 kcal; Białko ogółem: 68.56 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 304.83 g; W tym cukry: 83.85 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sód: 2755.42 mg;	Wartość energetyczna: 1991.86 kcal; Białko ogółem: 72.00 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 325.92 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sód: 2173.83 mg;	Wartość energetyczna: 1636.33 kcal; Białko ogółem: 72.34 g; Tłuszcz: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 245.84 g; W tym cukry: 35.80 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sód: 3428.04 mg;	Wartość energetyczna: 2043.13 kcal; Białko ogółem: 73.58 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 326.05 g; W tym cukry: 88.50 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sód: 2213.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-24 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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: 2375.96 kcal; Bialko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 88.62 g; Kw. tł. nasy.: 38.29 g; Węglowodany ogółem: 330.26 g; W tym cukry: 102.27 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sód: 2908.35 mg;	Wartość energetyczna: 2098.13 kcal; Bialko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 309.08 g; W tym cukry: 95.07 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sód: 2550.84 mg;	Wartość energetyczna: 1598.44 kcal; Bialko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 211.50 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sód: 2709.44 mg;	Wartość energetyczna: 2051.28 kcal; Bialko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 290.05 g; W tym cukry: 94.68 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sód: 2381.05 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-25 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: 2221.80 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 322.40 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sód: 3485.68 mg;	Wartość energetyczna: 2129.52 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 338.00 g; W tym cukry: 95.62 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sód: 2663.50 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: 2089.04 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 316.65 g; W tym cukry: 94.98 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sód: 2641.90 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-26 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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: 2312.36 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 285.79 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sód: 3277.33 mg;	Wartość energetyczna: 2351.97 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 297.53 g; W tym cukry: 66.62 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sód: 3165.62 mg;	Wartość energetyczna: 1845.35 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 220.07 g; W tym cukry: 41.68 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sód: 3655.23 mg;	Wartość energetyczna: 2329.29 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 279.61 g; W tym cukry: 67.87 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sód: 2812.58 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-27 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			Słupki z warzyw () 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u> .) Arbuz 150 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 Arbuz 150 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> .) Arbuz 150 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: 2175.16 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 360.91 g; W tym cukry: 114.81 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sód: 3046.12 mg;	Wartość energetyczna: 2116.95 kcal; Białko ogółem: 68.45 g; Tłuszcz: 44.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 382.80 g; W tym cukry: 115.48 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sód: 2400.75 mg;	Wartość energetyczna: 1845.22 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 270.16 g; W tym cukry: 49.78 g; Błonnik pok.: 44.10 g; Sód: 3452.03 mg;	Wartość energetyczna: 2349.36 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 376.43 g; W tym cukry: 128.09 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sód: 2222.04 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-28 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	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: 2329.75 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 324.06 g; W tym cukry: 96.90 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sód: 3760.44 mg;	Wartość energetyczna: 2255.01 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 322.92 g; W tym cukry: 92.59 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sód: 3446.66 mg;	Wartość energetyczna: 1736.44 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 217.11 g; W tym cukry: 50.78 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sód: 3208.62 mg;	Wartość energetyczna: 2226.58 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 333.42 g; W tym cukry: 83.22 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sód: 2605.58 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-29 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: 2302.47 kcal; Białko ogółem: 78.90 g; Tłuszcz: 90.35 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 317.83 g; W tym cukry: 71.21 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sód: 3343.26 mg;	Wartość energetyczna: 2161.86 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 340.65 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sód: 2224.05 mg;	Wartość energetyczna: 1695.74 kcal; Białko ogółem: 68.10 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 261.71 g; W tym cukry: 39.97 g; Błonnik pok.: 38.86 g; Sód: 2103.49 mg;	Wartość energetyczna: 2111.96 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 322.73 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sód: 2058.45 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-30 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 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-07-31 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 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>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</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	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-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: 2318.47 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 326.89 g; W tym cukry: 84.82 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sód: 2270.61 mg;	Wartość energetyczna: 2151.92 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sód: 2908.06 mg;	Wartość energetyczna: 1711.80 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 219.23 g; W tym cukry: 40.53 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sód: 2959.40 mg;	Wartość energetyczna: 2102.02 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 297.97 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sód: 2742.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-08-01 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 Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Kociółek 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>) Szynek 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>) Szynek 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>) Szynek 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: 2409.14 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 361.91 g; W tym cukry: 113.74 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sód: 3626.71 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: 1680.57 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 245.55 g; W tym cukry: 45.13 g; Błonnik pok.: 41.66 g; Sód: 3421.34 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 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca
2026-08-02, 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 100 g 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g 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: 2349.39 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 339.88 g; W tym cukry: 100.16 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sód: 2722.69 mg;	Wartość energetyczna: 2315.09 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 341.95 g; W tym cukry: 103.76 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sód: 2614.91 mg;	Wartość energetyczna: 1489.05 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 47.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 201.45 g; W tym cukry: 27.03 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sód: 3357.92 mg;	Wartość energetyczna: 2276.94 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 324.00 g; W tym cukry: 103.02 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sód: 2431.31 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,