

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2026-09-14 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>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 150 g Chrupki kukurydziane 20 g
	II ŚN			Jabłko 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	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, SOJ.</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	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g 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>)	Sok przecierowy Kubuś 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>) 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>) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</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>) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</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>) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2027.29 kcal; Białko ogółem: 71.80 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 280.29 g; W tym cukry: 83.03 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sód: 3041.98 mg;	Wartość energetyczna: 2119.51 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 295.49 g; W tym cukry: 86.41 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sód: 3027.47 mg;	Wartość energetyczna: 1847.32 kcal; Białko ogółem: 74.99 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 251.73 g; W tym cukry: 52.38 g; Błonnik pok.: 40.11 g; Sód: 2898.78 mg;	Wartość energetyczna: 1881.32 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 249.50 g; W tym cukry: 86.21 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sód: 2485.62 mg;	Wartość energetyczna: 1871.83 kcal; Białko ogółem: 75.57 g; Tłuszcz: 44.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 313.97 g; W tym cukry: 109.87 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sód: 2853.78 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2026-09-15 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет 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 Śliwka 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>) 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>) Jabłko 150 g	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>) 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>) 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>) Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g
	II ŚN			Śliwka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, 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>GLU PSZ.</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	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	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>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>)	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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL.</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>) Galaretką drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL.</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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2309.49 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; W tym cukry: 88.44 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sód: 2535.69 mg;	Wartość energetyczna: 2186.49 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 344.74 g; W tym cukry: 89.21 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sód: 2928.89 mg;	Wartość energetyczna: 1750.91 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 259.09 g; W tym cukry: 58.64 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sód: 2472.55 mg;	Wartość energetyczna: 2163.83 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 323.58 g; W tym cukry: 88.89 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sód: 2983.61 mg;	Wartość energetyczna: 2007.90 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 309.98 g; W tym cukry: 81.70 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sód: 2669.80 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2026-09-16 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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>) 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>) Kalańior 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 oprószane () 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 oprószane () 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 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 oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 soczewicy czerwonej 60 g 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>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g 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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Brzoskwinia 150 g		Brzoskwinia 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Brzoskwinia 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA STARACHOWICE

2026-09-16 środa

STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
Wartość energetyczna: 2356.18 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 84.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 340.12 g; W tym cukry: 105.35 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sód: 2430.86 mg;	Wartość energetyczna: 2142.62 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g; W tym cukry: 111.22 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sód: 2776.55 mg;	Wartość energetyczna: 1845.50 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 271.18 g; W tym cukry: 63.38 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sód: 2064.36 mg;	Wartość energetyczna: 2092.72 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 318.50 g; W tym cukry: 110.58 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sód: 2610.95 mg;	Wartość energetyczna: 1860.65 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz: 41.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 305.30 g; W tym cukry: 70.18 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sód: 3652.71 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2026-09-17 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>) Ogórek świeży 80 g Salata 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>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 Salata 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>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Salata 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 60 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	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g (<u>MLE, SEL,</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>) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g (<u>MLE, SEL,</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>) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g (<u>MLE, SEL,</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>) Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 100 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>)		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>GLU PSZ, 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>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, 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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g 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: 1948.96 kcal; Białko ogółem: 67.12 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 324.59 g; W tym cukry: 91.88 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sód: 2544.45 mg;	Wartość energetyczna: 2030.83 kcal; Białko ogółem: 70.31 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 339.38 g; W tym cukry: 91.30 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sód: 2279.18 mg;	Wartość energetyczna: 1675.30 kcal; Białko ogółem: 70.65 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 259.30 g; W tym cukry: 43.20 g; Błonnik pok.: 42.77 g; Sód: 3533.39 mg;	Wartość energetyczna: 2062.61 kcal; Białko ogółem: 72.74 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 332.78 g; W tym cukry: 92.21 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sód: 2266.28 mg;	Wartość energetyczna: 1832.48 kcal; Białko ogółem: 71.06 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 292.88 g; W tym cukry: 75.06 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sód: 2503.05 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2026-09-18 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 Sałata 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 Sopocka 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>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</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 drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)		
	Obiad	Dyniowa z 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	Dyniowa z 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	Dyniowa z 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	Dyniowa z 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	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)				Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
26-09-18 piątek		Wartość energetyczna: 2473.54 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 92.90 g; Kw. tł. nasy.: 38.23 g; Węglowodany ogółem: 341.36 g; W tym cukry: 104.53 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sód: 2974.72 mg;	Wartość energetyczna: 2195.71 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 320.18 g; W tym cukry: 97.33 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sód: 2617.21 mg;	Wartość energetyczna: 1683.24 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 222.60 g; W tym cukry: 42.86 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sód: 2777.61 mg;	Wartość energetyczna: 2148.86 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 301.15 g; W tym cukry: 96.94 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sód: 2447.42 mg;	Wartość energetyczna: 1973.13 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 53.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 304.82 g; W tym cukry: 99.73 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sód: 3098.12 mg;
	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 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-pszenno 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-pszenno 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>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
2026-09-19 sobota	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	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>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 Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	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-pszenno 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-pszenno 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-pszenno 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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno 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: 1840.27 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 255.01 g; W tym cukry: 33.28 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sód: 3882.90 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;	Wartość energetyczna: 1909.18 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 296.50 g; W tym cukry: 78.95 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sód: 2490.57 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2026-09-20 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 Sałata 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 Sałata 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 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. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g
	II ŚN			Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	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 () 100 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	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 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
	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>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g 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>) Sałata 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>) Sałata 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>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	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: 2337.92 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 94.02 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 285.79 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sód: 3273.73 mg;	Wartość energetyczna: 2377.53 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 88.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 297.53 g; W tym cukry: 66.62 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sód: 3162.02 mg;	Wartość energetyczna: 1948.13 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 229.37 g; W tym cukry: 47.98 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sód: 3747.93 mg;	Wartość energetyczna: 2354.85 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 92.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 279.61 g; W tym cukry: 67.87 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sód: 2808.98 mg;	Wartość energetyczna: 1952.30 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 248.16 g; W tym cukry: 58.29 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sód: 3301.34 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2026-09-21 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> ,) Salatka wiosenna - diety 100 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> ,) Salatka wiosenna - diety 100 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> ,) Salatka wiosenna - diety 100 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> ,) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka wiosenna - diety 100 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> ,) Brzoskwinia 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 Brzoskwinia 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> ,) Brzoskwinia 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos majerankowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Jabłko 150 g	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> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL</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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>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> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL</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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL</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>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2078.47 kcal; Białko ogółem: 63.16 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 354.98 g; W tym cukry: 107.90 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sód: 2674.74 mg;	Wartość energetyczna: 2197.92 kcal; Białko ogółem: 67.04 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 379.12 g; W tym cukry: 108.44 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sód: 2528.51 mg;	Wartość energetyczna: 1871.53 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 280.89 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 43.02 g; Sód: 3173.65 mg;	Wartość energetyczna: 2430.33 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 372.75 g; W tym cukry: 121.05 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sód: 2349.80 mg;	Wartość energetyczna: 2130.62 kcal; Białko ogółem: 72.09 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 343.83 g; W tym cukry: 108.33 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sód: 2202.94 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2026-09-22 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Salata 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 30 g Banan 150 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g
	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	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</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>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 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>) 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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g 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: 2355.31 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 83.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 324.06 g; W tym cukry: 96.90 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sód: 3756.84 mg;	Wartość energetyczna: 2280.57 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 322.92 g; W tym cukry: 92.59 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sód: 3443.06 mg;	Wartość energetyczna: 1749.22 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 217.11 g; W tym cukry: 50.78 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sód: 3206.82 mg;	Wartość energetyczna: 2252.14 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 333.42 g; W tym cukry: 83.22 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sód: 2601.98 mg;	Wartość energetyczna: 1922.04 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 44.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 307.85 g; W tym cukry: 75.84 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sód: 2622.80 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2026-09-23 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 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>) Połędwica Sopocka 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 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>) Połędwica Sopocka 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 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 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>) Połędwica Sopocka 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 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</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 kiszonej () 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* 200 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	Ziemniaczana*(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 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>) 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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Jabłko 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2287.32 kcal; Białko ogółem: 78.28 g; Tłuszcz: 90.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 314.32 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sód: 3485.01 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: 1745.74 kcal; Białko ogółem: 71.40 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; W tym cukry: 44.07 g; Błonnik pok.: 38.86 g; Sód: 2143.49 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;	Wartość energetyczna: 2009.24 kcal; Białko ogółem: 80.03 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 309.89 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sód: 2676.28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2026-09-24 czwartek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE₁) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE₁) Twarożek 30 g (MLE₁)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE₁) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE₁) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE₁) Twarożek 30 g (MLE₁)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE₁) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE₁) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE₁) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE₁) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE₁) Twarożek 30 g (MLE₁)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Dżem 30 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE₁) Twarożek 30 g (MLE₁)		
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE₁) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE₁) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g
	PD	Banan 150 g		Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE₁)	Banan 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE₁) Pasta z fasoli 60 g Ser mozzarella kulki 25 g (MLE₁) Pasta z buraka 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE₁) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ.) Pasta z buraka 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE₁) Pasta z fasoli 60 g Ser mozzarella kulki 25 g (MLE₁) Pasta z buraka 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 14 g (MLE₁) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ.) Pasta z buraka 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pasta z buraka 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)			Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2193.36 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 356.25 g; W tym cukry: 90.71 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sód: 3982.19 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.: 29.05 g; Sód: 4208.39 mg;	Wartość energetyczna: 1792.95 kcal; Białko ogółem: 74.81 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 287.94 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 42.75 g; Sód: 3854.29 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.: 25.99 g; Sód: 2932.81 mg;	Wartość energetyczna: 2048.92 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 41.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 350.83 g; W tym cukry: 112.42 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sód: 2504.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2026-09-25 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 półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 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>)	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 Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Salata 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 półtłusty 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 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata 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>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g
	II ŚN			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 kiszzonej z olejem b/c () 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 kiszzonej z olejem b/c () 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	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 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			Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</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 jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, 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 żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salata 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>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA STARACHOWICE

26-09-25 piątek		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
		Wartość energetyczna: 2348.98 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 88.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 323.66 g; W tym cukry: 81.83 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sód: 2518.79 mg;	Wartość energetyczna: 2200.65 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; W tym cukry: 91.74 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sód: 2966.90 mg;	Wartość energetyczna: 1711.31 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 211.75 g; W tym cukry: 33.92 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sód: 3398.72 mg;	Wartość energetyczna: 2150.75 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 298.99 g; W tym cukry: 91.10 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sód: 2801.30 mg;	Wartość energetyczna: 2040.19 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 305.58 g; W tym cukry: 103.90 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sód: 2589.46 mg;
2026-09-26 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) 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>) Parówki z szynki-kiełbasa 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>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 150 g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	II ŚN			Jabłko 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociólek 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 Kociólek 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	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 ziemisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</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 Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g 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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa 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: 1730.57 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 250.25 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 41.66 g; Sód: 3461.34 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;	Wartość energetyczna: 2014.22 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 37.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; W tym cukry: 122.83 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sód: 2530.84 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- D01 Podstawowa	STAR- D02 Łatwo strawna	STAR- D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodnów	STAR- Dziecięca	STAR- Dziecięca b/m
2026-09-27 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>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g 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>) Półdewica Sopocka 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 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	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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g 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	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 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% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym 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>) 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>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2392.00 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 341.39 g; W tym cukry: 100.89 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sód: 2710.29 mg;	Wartość energetyczna: 2340.65 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 341.95 g; W tym cukry: 103.76 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sód: 2611.31 mg;	Wartość energetyczna: 1535.93 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 204.47 g; W tym cukry: 28.49 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sód: 3338.52 mg;	Wartość energetyczna: 2302.50 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 324.00 g; W tym cukry: 103.02 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sód: 2427.71 mg;	Wartość energetyczna: 1853.41 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 287.51 g; W tym cukry: 99.95 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sód: 2949.22 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 JEĆZ - 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,