

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IL- Niskotłuszczowa	STAR- IL- Podstawowa	STAR- IL- Łatwo strawna	STAR- IL- Bezmleczna	STAR- IL- Wrzodowa	STAR- IL- Cukrzycowa	STAR- IL- Papka		
2026-01-11 niedziela	Smiekanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczyk do smarowania (70%) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Sn - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
		II/SN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Mus z jabłek () z/c 150 g		
		Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka Coleslaw () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Dyńa duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (<u>SEL.</u>)
		PD	Biskopki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 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 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczyk do smarowania (70%) 15 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tl.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 15 g					Wartość energetyczna: 1769,63 kcal; Białko ogółem: 59,27 g; Tłuszcz: 69,30 g; Węglowodany ogółem: 237,18 g;			
	Wartość energetyczna: 2079,86 kcal; Białko ogółem: 104,28 g; Tłuszcz: 54,16 g; Węglowodany ogółem: 309,73 g;	Wartość energetyczna: 2330,91 kcal; Białko ogółem: 105,52 g; Tłuszcz: 81,24 g; Węglowodany ogółem: 312,31 g;	Wartość energetyczna: 2237,13 kcal; Białko ogółem: 110,48 g; Tłuszcz: 74,21 g; Węglowodany ogółem: 297,26 g;	Wartość energetyczna: 2102,84 kcal; Białko ogółem: 100,82 g; Tłuszcz: 64,67 g; Węglowodany ogółem: 294,25 g;	Wartość energetyczna: 2458,33 kcal; Białko ogółem: 119,56 g; Tłuszcz: 74,55 g; Węglowodany ogółem: 336,20 g;	Wartość energetyczna: 2472,70 kcal; Białko ogółem: 115,65 g; Tłuszcz: 92,31 g; Węglowodany ogółem: 314,45 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IŁ- Niskotłuszczowa	STAR- IŁ- Podstawowa	STAR- IŁ- Łatwo strawna	STAR- IŁ- Bezmleczna	STAR- IŁ- Wrzodowa	STAR- IŁ- Cukrzycowa	STAR- IŁ- Papka	
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tuszczyk do smarowania (70%) 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasagrubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Sn - STAR () 500 ml (<u>JAJ, SEL</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g
		II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)		Banan 150 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Jogurt truskawkowy 100 g, 1 szt (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g, 1 szt (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) ()* 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Ryz na sypko 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>) Sos majerankowy* 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz na sypko 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>) Sos majerankowy* 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>) Sos majerankowy* 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 500 ml (<u>SEL</u>)	
	PD	Drożdżówkami 50g 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE</u>)		Chrupki kukurydziane 20 g	Drożdżówka mini 50g 50g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasagrubo rozdrobniona 30 g	Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzynna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Pasta mięsno-warzynna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzynna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tuszczyk do smarowania (70%) 15 g Pasta mięsno-warzynna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzynna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor białoki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzynna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 500 ml (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	PN						Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2394.90 kcal; Białko ogółem: 73.73 g; Tłuszcz: 45.73 g; Węglowodany ogółem: 423.76 g;		Wartość energetyczna: 2591.92 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 67.91 g; Węglowodany ogółem: 405.93 g;	Wartość energetyczna: 2276.67 kcal; Białko ogółem: 70.19 g; Tłuszcz: 52.21 g; Węglowodany ogółem: 382.91 g;	Wartość energetyczna: 2343.50 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 58.69 g; Węglowodany ogółem: 393.41 g;	Wartość energetyczna: 2536.13 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 72.94 g; Węglowodany ogółem: 385.44 g;	Wartość energetyczna: 2405.43 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 78.54 g; Węglowodany ogółem: 344.98 g;	Wartość energetyczna: 2010.19 kcal; Białko ogółem: 63.57 g; Tłuszcz: 79.96 g; Węglowodany ogółem: 268.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR-IL- Niskotłuszczowa	STAR-IL Podstawowa	STAR-IL Łatwa strawna	STAR-IL Bezmleczna	STAR-IL Wrzodowa	STAR-IL Cukrzycowa	STAR-IL Papka	
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomarańcza 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomarańcza 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Tuszczyk do smarowania (70%) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomarańcza 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko pieczone 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Papka Sn - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL.</u>) Ryz z jabłkami 200 g
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (<u>SEL.</u>)	
	Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml							
Kolejny	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej; 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pastaz brokuła * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej; 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pastaz brokuła * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej; 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pastaz brokuła * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Tuszczyk do smarowania (70%) 15 g Pojedynca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pastaz brokuła * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej; 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej; 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pastaz brokuła * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g	
							Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. białka, w osłonce niejadalnej; 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL.</u>) Pomidor 15 g	
PN	Wartość energetyczna: 2072,68 kcal; Białko ogółem: 97,54 g; Tłuszcz: 48,69 g; Węglowodany ogółem: 324,52 g;	Wartość energetyczna: 2153,22 kcal; Białko ogółem: 88,56 g; Tłuszcz: 70,91 g; Węglowodany ogółem: 304,09 g;	Wartość energetyczna: 2103,15 kcal; Białko ogółem: 91,56 g; Tłuszcz: 60,59 g; Węglowodany ogółem: 310,85 g;	Wartość energetyczna: 2023,17 kcal; Białko ogółem: 83,17 g; Tłuszcz: 51,40 g; Węglowodany ogółem: 322,18 g;	Wartość energetyczna: 2153,89 kcal; Białko ogółem: 100,12 g; Tłuszcz: 50,63 g; Węglowodany ogółem: 336,27 g;	Wartość energetyczna: 2171,48 kcal; Białko ogółem: 96,53 g; Tłuszcz: 73,83 g; Węglowodany ogółem: 296,14 g;	Wartość energetyczna: 1815,10 kcal; Białko ogółem: 53,41 g; Tłuszcz: 67,56 g; Węglowodany ogółem: 256,62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IL- Niskotłuszczowa	STAR- IL- Podstawowa	STAR- IL- Łatwa strawna	STAR- IL- Bezmleczna	STAR- IL- Wrzodowa	STAR- IL- Cukrzycowa	STAR- IL- Papka		
2026-01-14 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL., GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Połdewica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Papka Sn - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		BN	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
		Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (<u>SEL.</u>)
		PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	
PN	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL.</u>) Ryz z jabłkami 200 g	
		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 15 g	
	Wartość energetyczna: 2427.32 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 60.86 g; Węglowodany ogółem: 385.50 g;	Wartość energetyczna: 2472.19 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 81.11 g; Węglowodany ogółem: 361.89 g;	Wartość energetyczna: 2375.28 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 67.40 g; Węglowodany ogółem: 360.06 g;	Wartość energetyczna: 2206.40 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 60.48 g; Węglowodany ogółem: 347.89 g;	Wartość energetyczna: 2526.17 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 67.24 g; Węglowodany ogółem: 393.59 g;	Wartość energetyczna: 2563.38 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 89.98 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g;	Wartość energetyczna: 1931.25 kcal; Białko ogółem: 56.25 g; Tłuszcz: 69.50 g; Węglowodany ogółem: 279.06 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IŁ- Niskotłuszczowa	STAR- IŁ Podstawowa	STAR- IŁ Łatwo strawna	STAR- IŁ Bezmleczna	STAR- IŁ Wrzodowa	STAR- IŁ Cukrzycowa	STAR- IŁ Papka	
Smaciane	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Sn - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL</u>) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLU PSZ</u>)	
	II ŚN	Kefir 1,5% # 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			Banan 150 g		Jabko 150 g	Banan 150 g
2026-01-15 czwartek	Obiad	Kalaforowa 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 jarzyn gotowany bez oleju* 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalaforowa 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalaforowa 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 Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalaforowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalaforowa 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 jarzyn gotowany zolejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalaforowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (<u>SEL</u>)
		PD	Kefir 1,5% # 150g 1 Por (<u>MLE</u>)					
PN	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
		PN						Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 15 g
	Wartość energetyczna: 1963.03 kcal; Białko ogółem: 80.34 g; Tłuszcz: 44.27 g; Węglowodany ogółem: 323.81 g;	Wartość energetyczna: 2079.98 kcal; Białko ogółem: 76.18 g; Tłuszcz: 58.98 g; Węglowodany ogółem: 316.17 g;	Wartość energetyczna: 1989.27 kcal; Białko ogółem: 81.62 g; Tłuszcz: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 303.45 g;	Wartość energetyczna: 1949.62 kcal; Białko ogółem: 76.49 g; Tłuszcz: 40.57 g; Węglowodany ogółem: 328.51 g;	Wartość energetyczna: 2297.01 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 64.23 g; Węglowodany ogółem: 360.19 g;	Wartość energetyczna: 2269.62 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 77.24 g; Węglowodany ogółem: 312.48 g;	Wartość energetyczna: 1758.43 kcal; Białko ogółem: 47.80 g; Tłuszcz: 64.45 g; Węglowodany ogółem: 255.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IŁ- Niskotłuszczowa	STAR- IŁ- Podstawowa	STAR- IŁ- Łatwo strawna	STAR- IŁ- Bezmleczna	STAR- IŁ- Wrzodowa	STAR- IŁ- Cukrzycowa	STAR- IŁ- Papka		
2026-01-16 piątek	Smiecinie II ŚN Obiad PD Kolacja PN	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwika delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g Miód (25g) 1 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn- STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL,</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g	
		Sok jabłkowy 200 ml			Sok pomidorowy 200 ml				
		Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU, JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU, JECZ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU, JECZ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU, JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU, JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU, JECZ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Papka Ob- STAR () 400 ml (<u>SEL,</u>)	
							Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)
		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 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, 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Jajko gotowane kl.M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor białkoki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol- STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL,</u>) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLU PSZ,</u>)	
								Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tl.) 10 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 15 g	
Wartość energetyczna: 2096.72 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 42.52 g; Węglowodany ogółem: 360.90 g;	Wartość energetyczna: 2270.49 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz: 71.26 g; Węglowodany ogółem: 340.30 g;	Wartość energetyczna: 2301.72 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 65.80 g; Węglowodany ogółem: 354.81 g;	Wartość energetyczna: 2098.18 kcal; Białko ogółem: 70.82 g; Tłuszcz: 53.22 g; Węglowodany ogółem: 347.79 g;	Wartość energetyczna: 2314.27 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 52.75 g; Węglowodany ogółem: 384.13 g;	Wartość energetyczna: 2354.61 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 85.24 g; Węglowodany ogółem: 312.53 g;	Wartość energetyczna: 1744.88 kcal; Białko ogółem: 49.76 g; Tłuszcz: 65.52 g; Węglowodany ogółem: 246.69 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IŁ- Niskotłuszczowa	STAR- IŁ Podstawowa	STAR- IŁ Łatwo strawna	STAR- IŁ Bezmleczna	STAR- IŁ Wrzodowa	STAR- IŁ Cukrzycowa	STAR- IŁ Papka	
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Sn - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL</u>) Sok pomidorowy 200 ml
		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				Jabłko 150 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz na sypko 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryz na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (<u>SEL</u>)	
	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL</u>) Ryz z jabłkami 200 g	
	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ogórek kiszony 15 g							
PN								
	Wartość energetyczna: 2210,99 kcal; Białko ogółem: 104,21 g; Tłuszcz: 48,20 g; Węglowodany ogółem: 354,15 g;	Wartość energetyczna: 2233,11 kcal; Białko ogółem: 93,35 g; Tłuszcz: 65,38 g; Węglowodany ogółem: 331,53 g;	Wartość energetyczna: 2148,64 kcal; Białko ogółem: 101,09 g; Tłuszcz: 54,51 g; Węglowodany ogółem: 326,99 g;	Wartość energetyczna: 2106,67 kcal; Białko ogółem: 88,27 g; Tłuszcz: 42,71 g; Węglowodany ogółem: 358,86 g;	Wartość energetyczna: 2315,83 kcal; Białko ogółem: 103,77 g; Tłuszcz: 54,51 g; Węglowodany ogółem: 364,20 g;	Wartość energetyczna: 2283,83 kcal; Białko ogółem: 101,97 g; Tłuszcz: 68,64 g; Węglowodany ogółem: 328,66 g;	Wartość energetyczna: 1850,70 kcal; Białko ogółem: 61,55 g; Tłuszcz: 69,13 g; Węglowodany ogółem: 255,94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IL- Niskotłuszczowa	STAR- IL Podstawowa	STAR- IL Łatwo strawna	STAR- IL Bezmleczna	STAR- IL Wrzodowa	STAR- IL Cukrzycowa	STAR- IL Papka	
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Szyrnka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU, PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Szyrnka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Sn - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Galaretka o smaku truskawkowym 150 g						Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>)
2026-01-18 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany bez oleju* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 70 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (<u>SEL.</u>)
		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>)					Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	
2026-01-18 niedziela	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ, PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ, PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ, PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU, PSZ, PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Papka Kol - STAR () 400 ml (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>)
		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 15 g						
		Wartość energetyczna: 2144.03 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 43.97 g; Węglowodany ogółem: 350.26 g;	Wartość energetyczna: 2219.95 kcal; Białko ogółem: 75.15 g; Tłuszcz: 66.26 g; Węglowodany ogółem: 344.88 g;	Wartość energetyczna: 2147.66 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 58.11 g; Węglowodany ogółem: 334.61 g;	Wartość energetyczna: 2105.23 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz: 48.82 g; Węglowodany ogółem: 347.02 g;	Wartość energetyczna: 2298.81 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 57.81 g; Węglowodany ogółem: 361.27 g;	Wartość energetyczna: 2221.24 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 69.53 g; Węglowodany ogółem: 317.82 g;	Wartość energetyczna: 1657.10 kcal; Białko ogółem: 51.73 g; Tłuszcz: 62.71 g; Węglowodany ogółem: 228.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IŁ- Niskotłuszczowa	STAR- IŁ- Podstawowa	STAR- IŁ- Łatwo strawna	STAR- IŁ- Bezmleczna	STAR- IŁ- Wrzodowa	STAR- IŁ- Cukrzycowa	STAR- IŁ- Papka	
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g
		Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml						Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (<u>SEL,</u>)
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)						Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL,</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
								Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2138.39 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 43.85 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g;	Wartość energetyczna: 2149.50 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Tłuszcz: 49.18 g; Węglowodany ogółem: 355.51 g;	Wartość energetyczna: 2174.62 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 55.26 g; Węglowodany ogółem: 348.06 g;	Wartość energetyczna: 2037.82 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz: 54.31 g; Węglowodany ogółem: 322.13 g;	Wartość energetyczna: 2241.28 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 60.28 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g;	Wartość energetyczna: 2158.90 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 68.35 g; Węglowodany ogółem: 299.88 g;	Wartość energetyczna: 1705.15 kcal; Białko ogółem: 51.29 g; Tłuszcz: 66.42 g; Węglowodany ogółem: 239.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IŁ- Niskotłuszczowa	STAR- IŁ- Podstawowa	STAR- IŁ- Łatwo strawna	STAR- IŁ- Bezmleczna	STAR- IŁ- Wrzodowa	STAR- IŁ- Cukrzycowa	STAR- IŁ- Papka		
2026-01-20 wtorek	II SN	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL,</u>) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 1 Por (<u>GLU PSZ,</u>)
			Jabłko 150 g				Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
2026-01-20 wtorek	PD	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surowka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryz na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surowka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (<u>SEL,</u>)
								Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml
2026-01-20 wtorek	PN	Kolejność	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL,</u>) Sok pomarańczowy 200 ml
									Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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 30 g Ogórek świeży 15 g
			Wartość energetyczna: 2122.24 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 40.87 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g;	Wartość energetyczna: 2072.86 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 51.15 g; Węglowodany ogółem: 325.16 g;	Wartość energetyczna: 2135.64 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 48.07 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g;	Wartość energetyczna: 2086.12 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 38.49 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g;	Wartość energetyczna: 2302.02 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 48.07 g; Węglowodany ogółem: 377.73 g;	Wartość energetyczna: 2250.66 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 63.67 g; Węglowodany ogółem: 333.49 g;	Wartość energetyczna: 1617.20 kcal; Białko ogółem: 42.83 g; Tłuszcz: 62.51 g; Węglowodany ogółem: 229.63 g;