

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
2026-01-21 środa	II Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)
		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ)
II Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE)	Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)
	Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE)	Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE)	Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE)
II Śniadanie	Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE)	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Pomidor 100 g	Pomidor b/skórki 100 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)
	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
II Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Cukier 5g (saszetka) 1 szt				
II Śniadanie	Banan 150 g					Mandarynka 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
II Śniadanie	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL)	Piecarkowa z makaronem* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, SO2)	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL)	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL)	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL)	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL)	Papka Ob - STAR () 400 ml (SEL)
	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g	Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE)	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE)	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE)	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE)
II Śniadanie	Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ)	Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ)	Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ)	Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ)	Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ)	Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ)	Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ)
	Sos pietruszkowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE)	Sos pietruszkowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE)	Sos pietruszkowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE)	Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (GLUPSZ)	Sos pietruszkowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE)	Sos pietruszkowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE)	Sos pietruszkowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE)
II Śniadanie	Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLUPSZ)	Fasolka szparagowa z wody* 200 g	Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLUPSZ)	Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLUPSZ)	Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLUPSZ)	Fasolka szparagowa z wody* 200 g	Fasolka szparagowa z wody* 200 g
	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kompot owocowy* b/c 250 ml
II Śniadanie						Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Sok pomarańczowy 200 ml
II Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	Papka Kol - STAR () 400 ml (JAJ, SEL)
	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	Ryż z jabłkami 200 g
II Śniadanie	Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE)	Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ)	Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE)	Miks tłuszczowy do smarowania (70%) 15 g	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL)	Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE)	
	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL)	Ogórek kiszony 100 g	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL)	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL)	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL)	Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ)	
II Śniadanie	Salata zielona 20 g	Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE)	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Pomidor b/skórki 100 g	Ogórek kiszony 100 g	
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
II Śniadanie	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Cukier 5g (saszetka) 1 szt		
II Śniadanie						Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	
						Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE)	
II Śniadanie						Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g	
						Pomidor 15 g	
II Śniadanie	Wartość energetyczna: 2133.23 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 48.11 g; Węglowodany ogółem: 357.66 g;	Wartość energetyczna: 2114.03 kcal; Białko ogółem: 74.07 g; Tłuszcz: 62.26 g; Węglowodany ogółem: 328.51 g;	Wartość energetyczna: 2168.45 kcal; Białko ogółem: 76.15 g; Tłuszcz: 59.53 g; Węglowodany ogółem: 346.59 g;	Wartość energetyczna: 2104.25 kcal; Białko ogółem: 70.72 g; Tłuszcz: 50.69 g; Węglowodany ogółem: 357.33 g;	Wartość energetyczna: 2288.91 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 58.31 g; Węglowodany ogółem: 364.08 g;	Wartość energetyczna: 2171.81 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 73.87 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g;	Wartość energetyczna: 1842.05 kcal; Białko ogółem: 52.97 g; Tłuszcz: 67.24 g; Węglowodany ogółem: 266.35 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	
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU, PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Papka Śn - STAR () 400 ml (JAJ, SEL.) Kasza manna na wodzie i mleku z jabłkiem prażonym 200 ml (GLU, PSZ, MLE.)
		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mandarynka 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU, JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (SEL.)	
	Sok wielowarzynny pasteryzowany 200 ml							
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU, PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Sałata zielona 20 g Ser żółty 50 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU, PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) 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	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (JAJ, SEL.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	
	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ogórek kiszony 15 g							
PN	Wartość energetyczna: 2246.93 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 59.39 g; Węglowodany ogółem: 351.01 g;	Wartość energetyczna: 2490.12 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 73.30 g; Węglowodany ogółem: 390.60 g;	Wartość energetyczna: 2269.63 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 67.71 g; Węglowodany ogółem: 339.50 g;	Wartość energetyczna: 2233.13 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 58.87 g; Węglowodany ogółem: 357.89 g;	Wartość energetyczna: 2438.01 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 73.90 g; Węglowodany ogółem: 362.32 g;	Wartość energetyczna: 2341.08 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 86.64 g; Węglowodany ogółem: 310.08 g;	Wartość energetyczna: 1751.03 kcal; Białko ogółem: 47.24 g; Tłuszcz: 64.34 g; Węglowodany ogółem: 253.47 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	
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 40 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Twaróg półtusty 40 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Twaróg półtusty 40 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Twaróg półtusty 40 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Twaróg półtusty 40 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml (JAJ, SEL.) Banana 150 g
		Jabłko 150 g					Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
Obiad	Kalafiorowa z zacierką* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Kotlet z ryby (Miruna) 80 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Surowka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba gotowana (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką* (bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba gotowana (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (SEL.)	
	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)							
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (JAJ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 200 g	
							Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 15 g	
PN	Wartość energetyczna: 1992.64 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 48.39 g; Węglowodany ogółem: 318.31 g;	Wartość energetyczna: 2164.98 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 69.13 g; Węglowodany ogółem: 322.93 g;	Wartość energetyczna: 2087.73 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 63.30 g; Węglowodany ogółem: 308.05 g;	Wartość energetyczna: 2048.26 kcal; Białko ogółem: 79.65 g; Tłuszcz: 52.30 g; Węglowodany ogółem: 329.08 g;	Wartość energetyczna: 2092.82 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 57.43 g; Węglowodany ogółem: 316.64 g;	Wartość energetyczna: 2105.14 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 69.44 g; Węglowodany ogółem: 293.93 g;	Wartość energetyczna: 1798.75 kcal; Białko ogółem: 50.48 g; Tłuszcz: 62.93 g; Węglowodany ogółem: 267.44 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	
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU, PSZ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) 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 jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE,) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml (JAJ, SEL,) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)			Banan 150 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)		
2026-01-24 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ,) Warzywa po grecku* 200 g (GLU, PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Warzywa po grecku* 200 g (GLU, PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU, PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU, PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Warzywa po grecku* 200 g (GLU, PSZ, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (SEL,)	
							Biszkopty b/ml 30 g (GLU, PSZ, JAJ,)	Sok pomidorowy 200 ml
2026-01-24 sobota	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU, PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Paśta z soczewicy czerwonej 80 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU, PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Buraczki gotowane () b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (JAJ, MLE, SEL,) Kasza manna na wodzie z jabłkiem przonym 200 ml (GLU, PSZ,)
							Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Ogórek świeży 15 g	
		Wartość energetyczna: 2172.08 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 60.74 g; Węglowodany ogółem: 312.33 g;	Wartość energetyczna: 2273.96 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 69.63 g; Węglowodany ogółem: 330.22 g;	Wartość energetyczna: 2233.24 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 68.49 g; Węglowodany ogółem: 314.74 g;	Wartość energetyczna: 2241.43 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 53.06 g; Węglowodany ogółem: 368.06 g;	Wartość energetyczna: 2339.27 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 69.91 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g;	Wartość energetyczna: 2356.58 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 85.45 g; Węglowodany ogółem: 305.25 g;	Wartość energetyczna: 1746.58 kcal; Białko ogółem: 59.37 g; Tłuszcz: 64.45 g; Węglowodany ogółem: 240.16 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	
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) 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 Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml (JAJ, SEL.) Mus z jabłek prażonych 150 g
		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 25 g (JAJ, SOJ, MLE.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 25 g (JAJ, SOJ, MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 25 g (JAJ, SOJ, MLE.)
2026-01-25 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
						Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
2026-01-25 niedziela	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (JAJ, MLE, SEL.) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (GLUPSZ.)
								Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 30 g Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2115.76 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 58.66 g; Węglowodany ogółem: 303.40 g;	Wartość energetyczna: 2424.05 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 93.86 g; Węglowodany ogółem: 296.45 g;	Wartość energetyczna: 2442.83 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 75.21 g; Węglowodany ogółem: 337.78 g;	Wartość energetyczna: 2441.94 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 68.69 g; Węglowodany ogółem: 350.89 g;	Wartość energetyczna: 2608.02 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 74.48 g; Węglowodany ogółem: 375.40 g;	Wartość energetyczna: 2522.53 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Tłuszcz: 102.14 g; Węglowodany ogółem: 297.19 g;	Wartość energetyczna: 1789.58 kcal; Białko ogółem: 49.77 g; Tłuszcz: 62.15 g; Węglowodany ogółem: 264.16 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		
2026-01-26 poniedziałek	Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml (JAJ, SEL.) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (GLUPSZ.)	
		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryz z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLUPSZ, SEL, GOR.) Ryz z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryz z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez mleka) () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz z jabłkami 350 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryz z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos ziołowy* 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (SEL.)	
		Biszkopty b/ml 30 g (GLUPSZ, JAJ.)							
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Jajko gotowane KI M 0,5 szt (JAJ.)							Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)
	Kolejacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowo-wieprzowy, 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 (GLUPSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Szynka 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (JAJ, MLE, SEL.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ogórek świeży 15 g							
	PN	Wartość energetyczna: 1855.89 kcal; Białko ogółem: 65.10 g; Tłuszcz: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 328.05 g;	Wartość energetyczna: 1888.43 kcal; Białko ogółem: 63.52 g; Tłuszcz: 50.83 g; Węglowodany ogółem: 306.17 g;	Wartość energetyczna: 1888.69 kcal; Białko ogółem: 67.17 g; Tłuszcz: 42.94 g; Węglowodany ogółem: 319.40 g;	Wartość energetyczna: 1872.94 kcal; Białko ogółem: 61.82 g; Tłuszcz: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 344.22 g;	Wartość energetyczna: 2071.37 kcal; Białko ogółem: 68.44 g; Tłuszcz: 48.10 g; Węglowodany ogółem: 351.08 g;	Wartość energetyczna: 2376.52 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 86.31 g; Węglowodany ogółem: 315.69 g;	Wartość energetyczna: 1705.08 kcal; Białko ogółem: 47.87 g; Tłuszcz: 62.75 g; Węglowodany ogółem: 243.86 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	
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Makaron 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>) Salata zielona 20 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Makaron 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Makaron 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Pomidor 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Makaron 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>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Makaron 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Papka Śn - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g
		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (<u>SEL.</u>)
						Sok pomarańczowy 200 ml	Sok wielowarzynny pasteryzowany 200 ml	Sok pomarańczowy 200 ml
	Kolacja	Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</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>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) 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>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</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% 15 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</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>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 500 ml (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryz z jablekami 200 g
								Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2178.67 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 48.75 g; Węglowodany ogółem: 347.12 g;	Wartość energetyczna: 2653.32 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 96.96 g; Węglowodany ogółem: 358.63 g;	Wartość energetyczna: 2192.07 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 55.95 g; Węglowodany ogółem: 335.74 g;	Wartość energetyczna: 2132.45 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 49.79 g; Węglowodany ogółem: 345.48 g;	Wartość energetyczna: 2314.85 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 55.99 g; Węglowodany ogółem: 360.55 g;	Wartość energetyczna: 2601.94 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 113.17 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g;	Wartość energetyczna: 2052.29 kcal; Białko ogółem: 51.14 g; Tłuszcz: 65.65 g; Węglowodany ogółem: 324.40 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
2026-01-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 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> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 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> , Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g (<u>MLE</u> , 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	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u> , Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 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> , Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL</u> , Banan 150 g
		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					
Obiad	Grysikowa* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos brokułowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> , Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ</u> , Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u> , Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u> , Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLUPSZ</u> , Sos brokułowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u> , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos brokułowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u> , Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ</u> , Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos brokułowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> , Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ</u> , Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos brokułowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> , Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ</u> , Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u> , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos brokułowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (<u>SEL</u> , Ryż z jabłkami 200 g
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)						
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Sałatka z pomidorów i koperku 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-pszenny 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 Sałatka z pomidorów i koperku 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-pszenny 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 Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g (<u>MLE</u> , Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 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-pszenny 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 Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL</u> , Ryż z jabłkami 200 g
							Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 25 g Pomidor 15 g
PN	Wartość energetyczna: 2132.10 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 51.05 g; Węglowodany ogółem: 342.48 g;	Wartość energetyczna: 2107.92 kcal; Białko ogółem: 77.99 g; Tłuszcz: 64.14 g; Węglowodany ogółem: 317.17 g;	Wartość energetyczna: 2153.50 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 59.05 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g;	Wartość energetyczna: 2154.48 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 49.09 g; Węglowodany ogółem: 353.93 g;	Wartość energetyczna: 2245.44 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 58.09 g; Węglowodany ogółem: 345.47 g;	Wartość energetyczna: 2174.77 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 75.17 g; Węglowodany ogółem: 298.83 g;	Wartość energetyczna: 1925.70 kcal; Białko ogółem: 52.75 g; Tłuszcz: 66.93 g; Węglowodany ogółem: 288.39 g;

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

	STAR- IŁ- Niskośluszczowa	STAR- IŁ Podstawowa	STAR- IŁ Łatwo strawna	STAR- IŁ Bezmleczna	STAR- IŁ Wrzodowa	STAR- IŁ Cukrzycowa	STAR- IŁ Papka
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)
		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)
II SN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)		Jabłko 150 g		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)
	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL)		Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL)		Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL)		Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL)
Obiad	Makaron 200 g (GLUPSZ)	Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR)	Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL)	Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL)	Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL)	Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL)	Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ)
	Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL)	Brokuł gotowany* 200 g	Brokuł gotowany* 200 g	Brokuł gotowany* 200 g	Brokuł gotowany* 200 g	Brokuł gotowany* 200 g	Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kompot owocowy* z/c 250 ml		Sok jabłkowy 200 ml
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	Papka Kol - STAR () 400 ml (JAJ, MLE, SEL)
	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	Ryz z jabłkami 200 g
PN	Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE)	Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE)	Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE)	Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g	Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE)	Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)
	Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Pasta z ciemnicy z warzywami* 80 g (SEL)	Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE)
	Marchew gotowana z olejem* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pasta warzywna* 100 g (SEL)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jajko gotowane kI/M 0,5 szt (JAJ)
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ogórek świeży 15 g
	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2232.58 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 55.10 g; Węglowodany ogółem: 354.27 g;	Wartość energetyczna: 2258.56 kcal; Białko ogółem: 78.62 g; Tłuszcz: 71.13 g; Węglowodany ogółem: 337.35 g;	Wartość energetyczna: 2274.93 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 65.11 g; Węglowodany ogółem: 343.33 g;	Wartość energetyczna: 2177.80 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 55.56 g; Węglowodany ogółem: 348.63 g;	Wartość energetyczna: 2410.02 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 65.32 g; Węglowodany ogółem: 372.02 g;	Wartość energetyczna: 2325.55 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 80.05 g; Węglowodany ogółem: 322.91 g;	Wartość energetyczna: 1927.80 kcal; Białko ogółem: 51.78 g; Tłuszcz: 64.15 g; Węglowodany ogółem: 296.66 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	
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE</u> ,) Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostrości niejadalnej 50 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE</u> ,) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,) Mus z jabłek prażonych 100 g
		Wafle ryżowe 30 g						Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g
2026-01-30 piątek	Obiad	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> ,) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u> ,) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Surowka żydowska z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</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</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> ,) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> ,) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u> ,) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> ,) Surowka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (<u>SEL</u> ,)
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)						
2026-01-30 piątek	Kolejacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u> ,) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</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</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ</u> , <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</u> , <u>PSZ</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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</u> , <u>PSZ</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u> ,) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</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</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,)
								Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2224.14 kcal; Białko ogółem: 64.61 g; Tłuszcz: 43.41 g; Węglowodany ogółem: 385.18 g;	Wartość energetyczna: 2302.00 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 70.24 g; Węglowodany ogółem: 345.57 g;	Wartość energetyczna: 2248.89 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 58.31 g; Węglowodany ogółem: 354.68 g;	Wartość energetyczna: 2078.09 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 46.14 g; Węglowodany ogółem: 350.12 g;	Wartość energetyczna: 2310.13 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 53.77 g; Węglowodany ogółem: 374.69 g;	Wartość energetyczna: 2278.78 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 79.58 g; Węglowodany ogółem: 300.43 g;	Wartość energetyczna: 1766.48 kcal; Białko ogółem: 51.13 g; Tłuszcz: 257.89 g;