

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IL- Niskotłuszczowa	STAR- IL- Podstawowa	STAR- IL- Łatwa strawna	STAR- IL- Bezmleczna	STAR- IL- Wrizdowa	STAR- IL- Cukrzycowa	STAR- IL- Papka	
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka 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> ) Bulka 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> ) Bulka 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 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> ) Bulka 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 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 Śn- STAR ( ) 400 ml ( <u>JAJ, SEL</u> ) Banan 150 g
		II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )			Jabłko 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )
Obiad	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU, JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos brokułowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* 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> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* 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> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos brokułowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos brokułowy (bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU, JECZ.</u> ) Ziemniaki koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos brokułowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* 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> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos brokułowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, 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> )	
	PD				Sok jabłkowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Sok jabłkowy 200 ml	
Kolacja	Bulka 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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Marchew gotowana z olejem* 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> ) Pasztet z ciecierzycy* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka 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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka 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 Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 120 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 Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ) 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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol- STAR ( ) 400 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ) Ryz z jabłkami 200 g	
	PN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )			Jabłko 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 0.5 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 15 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2144.41 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 51.68 g; Węglowodany ogółem: 337.88 g;	Wartość energetyczna: 2373.29 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 79.05 g; Węglowodany ogółem: 340.58 g;	Wartość energetyczna: 2194.76 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 62.49 g; Węglowodany ogółem: 326.95 g;	Wartość energetyczna: 2124.19 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 51.97 g; Węglowodany ogółem: 341.62 g;	Wartość energetyczna: 2321.86 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 61.89 g; Węglowodany ogółem: 355.63 g;	Wartość energetyczna: 2177.10 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 76.35 g; Węglowodany ogółem: 297.88 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 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IL- Niskotłuszczowa	STAR- IL- Podstawowa	STAR- IL- Łatwo strawna	STAR- IL- Bezmleczna	STAR- IL- Wrazdowa	STAR- IL- Cukrzycowa	STAR- IL- Papka	
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn- STAR ( ) 400 ml ( <b>JAJ, SEL,</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g
		Wafle ryżowe 30 g						Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g
2026-01-02 piątek	Obiad	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <b>MLE,</b> ) Ryba smażona (Miruna) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka żydowska z olejem ( ) 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <b>MLE,</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <b>MLE,</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB,</b> ) Surówka żydowska z olejem b/c ( ) 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Papka Ob- STAR ( ) 400 ml ( <b>SEL,</b> )
		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )						
2026-01-02 piątek	Kolejka	Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol- STAR ( ) 400 ml ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <b>GLU PSZ,</b> )
		Wafle ryżowe 30 g						Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2224.14 kcal; Białko ogółem: 84.61 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: 62.55 g; Węglowodany ogółem: 257.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IL- Niskotłuszczowa	STAR- IL- Podstawowa	STAR- IL- Łatwo strawna	STAR- IL- Bezmleczna	STAR- IL- Wrizodowa	STAR- IL- Cukrzycowa	STAR- IL- Papka	
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bulka 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> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 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> ) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bulka 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> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bulka 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 Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 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> ) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Papka Śn- STAR () 400 ml ( <u>JAJ, SEL</u> ) Banan 150 g
		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Sok pomarańczowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml				
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Potrawka drobiowa () 150g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Potrawka drobiowa () 150g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Potrawka drobiowa () 150g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Potrawka drobiowa () 150g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Potrawka drobiowa () 150g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka wykwintna 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> )	Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE</u> )					
Kolejacja	Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytniowy 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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	Bulka 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 Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 60 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol- STAR () 400 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> )	
	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Sok pomarańczowy 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 30 g ( <u>GLU PSZ, 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 Salata zielona 15 g	Sok pomidorowy 200 ml				
PN	Wartość energetyczna: 2270.66 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 58.77 g; Węglowodany ogółem: 353.32 g;	Wartość energetyczna: 2258.83 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 65.87 g; Węglowodany ogółem: 341.54 g;	Wartość energetyczna: 2284.06 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 65.97 g; Węglowodany ogółem: 341.94 g;	Wartość energetyczna: 2135.91 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 48.44 g; Węglowodany ogółem: 359.85 g;	Wartość energetyczna: 2462.89 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 66.86 g; Węglowodany ogółem: 364.16 g;	Wartość energetyczna: 2432.16 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 85.79 g; Węglowodany ogółem: 319.07 g;	Wartość energetyczna: 1739.98 kcal; Białko ogółem: 67.23 g; Tłuszcz: 63.60 g; Węglowodany ogółem: 234.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IL- Niskotłuszczowa	STAR- IL- Podstawowa	STAR- IL- Łatwo strawna	STAR- IL- Bezmleczna	STAR- IL- Wzrodowa	STAR- IL- Cukrzycowa	STAR- IL- Papka	
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bulka 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	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> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 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 razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bulka 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	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bulka 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bulka 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 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> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn- STAR () 400 ml ( <u>JAJ, SEL</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g
	II Śni	Jabłko 150 g				Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE</u> ) Kotlet schabowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Kapusta zasmażana 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob- STAR () 400 ml ( <u>SEL</u> )
	PD					Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )
Kolacja	Bulka 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> ) Twaróg półtłusty 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka 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 Pojedlwa 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	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol- STAR () 400 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
PN	Jabłko 150 g				Jabłko pieczone 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 15 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Wartość energetyczna: 2000.59 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 44.62 g; Węglowodany ogółem: 306.85 g;	Wartość energetyczna: 2349.30 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 80.45 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g;	Wartość energetyczna: 2075.09 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 53.07 g; Węglowodany ogółem: 306.02 g;	Wartość energetyczna: 2007.05 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 326.80 g;	Wartość energetyczna: 2201.82 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 54.68 g; Węglowodany ogółem: 326.40 g;	Wartość energetyczna: 2360.03 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 79.48 g; Węglowodany ogółem: 325.41 g;	Wartość energetyczna: 1827.80 kcal; Białko ogółem: 55.16 g; Tłuszcz: 66.23 g; Węglowodany ogółem: 264.40 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	
2026-01-05 poniedziałek	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 rozdrobiony, wędzony, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, wędzony, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, wędzony, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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> ) Tuszc do smarowania (70%) 15 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, wędzony, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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 rozdrobiony, wędzony, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, wędzony, parzony 50 g 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 300 ml ( <u>GLU, PSZ.</u> )
	II/SN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
Obiad	Brokolowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokolowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokolowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokolowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokolowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml ( <u>SEL.</u> )	
	PD	Mus z jabłek prażonych 100 g						Pomarańcza 150 g
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> ) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 80 g ( <u>RYB, 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, 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 i makreli wędzonej** 80 g ( <u>RYB, MLE.</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, ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 80 g ( <u>RYB, MLE.</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, ZYT.</u> ) Tuszc do smarowania (70%) 15 g Pojedynka delikatna-produkt białkowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobiony, 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> ) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 80 g ( <u>RYB, 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, ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Kefir 1,5% ti 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
	PN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml						Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2038,47 kcal; Białko ogółem: 77,70 g; Tłuszcz: 47,32 g; Węglowodany ogółem: 342,30 g;	Wartość energetyczna: 2139,18 kcal; Białko ogółem: 74,55 g; Tłuszcz: 50,99 g; Węglowodany ogółem: 360,29 g;	Wartość energetyczna: 2051,87 kcal; Białko ogółem: 75,98 g; Tłuszcz: 54,52 g; Węglowodany ogółem: 330,92 g;	Wartość energetyczna: 2014,57 kcal; Białko ogółem: 75,11 g; Tłuszcz: 46,57 g; Węglowodany ogółem: 341,49 g;	Wartość energetyczna: 2191,51 kcal; Białko ogółem: 78,13 g; Tłuszcz: 53,55 g; Węglowodany ogółem: 362,87 g;	Wartość energetyczna: 2090,39 kcal; Białko ogółem: 77,62 g; Tłuszcz: 60,97 g; Węglowodany ogółem: 326,86 g;	Wartość energetyczna: 1775,30 kcal; Białko ogółem: 47,48 g; Tłuszcz: 64,25 g; Węglowodany ogółem: 258,39 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						
2026-01-06 wtorek	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> ) Ogórek kiszony 100 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> ) Tuszc 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	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> ) Brokuł gotowany* 70 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> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Sn- STAR () 400 ml ( <u>JAJ, SEL</u> ) Mus z jabłek prażonych 100 g					
		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )				Banan 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )						
Obiad	Soferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Soferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Soferino (bez mleka)* () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Soferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Soferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Papka Ob- STAR () 400 ml ( <u>SEL</u> )						
	Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml												
Kobieg	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> ) Galaretk drobiowa z ud* 100g ( <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> ) Galaretk drobiowa z ud* 100g ( <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> ) Tuszc do smarowania (70%) 15 g Galaretk drobiowa z ud* 100g ( <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> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor b/śkórki 100 g 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> ) Galaretk drobiowa z ud* 100g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol- STAR () 400 ml ( <u>JAJ, SEL</u> ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )				Banan 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tl.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )					
Wartość energetyczna: 2238,56 kcal; Białko ogółem: 104,28 g; Tłuszcz: 50,31 g; Węglowodany ogółem: 349,24 g;		Wartość energetyczna: 2108,23 kcal; Białko ogółem: 95,72 g; Tłuszcz: 60,04 g; Węglowodany ogółem: 308,20 g;		Wartość energetyczna: 2204,33 kcal; Białko ogółem: 101,53 g; Tłuszcz: 58,98 g; Węglowodany ogółem: 324,14 g;		Wartość energetyczna: 2248,10 kcal; Białko ogółem: 94,41 g; Tłuszcz: 50,58 g; Węglowodany ogółem: 364,05 g;		Wartość energetyczna: 2265,80 kcal; Białko ogółem: 105,84 g; Tłuszcz: 57,53 g; Węglowodany ogółem: 336,11 g;		Wartość energetyczna: 2284,90 kcal; Białko ogółem: 108,06 g; Tłuszcz: 79,02 g; Węglowodany ogółem: 296,84 g;		Wartość energetyczna: 1635,10 kcal; Białko ogółem: 50,09 g; Tłuszcz: 65,81 g; Węglowodany ogółem: 216,46 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	
2026-01-07 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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 ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser zółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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 ŻYT.</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> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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 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 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> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Mus z jabłek prażonych 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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 ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser zółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Papka Sn - STAR () 400 ml ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
		Jabłko pieczone 150 g	Mandarynka 150 g			Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )	Mandarynka 150 g	Kefir 1,5% tl 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
Obiad	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kotlet mielony drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml ( <u>SEL.</u> )	
	Sok jabłkowy 200 ml				Sok pomidorowy 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 30 g	Sok pomidorowy 200 ml	
PN	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 Sałata z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE.</u> ) 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 soczewicy czerwonej 80 g Sałata z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE.</u> ) 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 Sałata z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <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	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 Sałata z pomidorów b/s z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE.</u> ) 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 soczewicy czerwonej 80 g Sałata z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Banan 150 g	
	Jabłko pieczone 150 g	Mandarynka 150 g			Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tl.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 15 g	Kefir 1,5% tl 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2090,85 kcal; Białko ogółem: 90,15 g; Tłuszcz: 44,26 g; Węglowodany ogółem: 346,76 g;	Wartość energetyczna: 2554,66 kcal; Białko ogółem: 88,28 g; Tłuszcz: 92,37 g; Węglowodany ogółem: 360,09 g;	Wartość energetyczna: 2118,31 kcal; Białko ogółem: 83,73 g; Tłuszcz: 56,16 g; Węglowodany ogółem: 332,94 g;	Wartość energetyczna: 1897,58 kcal; Białko ogółem: 77,85 g; Tłuszcz: 39,17 g; Węglowodany ogółem: 323,66 g;	Wartość energetyczna: 2425,03 kcal; Białko ogółem: 92,46 g; Tłuszcz: 53,13 g; Węglowodany ogółem: 402,55 g;	Wartość energetyczna: 2548,54 kcal; Białko ogółem: 102,15 g; Tłuszcz: 91,01 g; Węglowodany ogółem: 351,14 g;	Wartość energetyczna: 1687,70 kcal; Białko ogółem: 47,43 g; Tłuszcz: 64,56 g; Węglowodany ogółem: 239,23 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	
2026-01-08 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> )	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>ZYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 100 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-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 100 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 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Tuszczyk do smarowania (70%) 15 g Pomidor 100 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> ) 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	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>ZYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Sn - STAR ( ) 400 ml ( <u>JAJ</u> <u>SEL</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
		II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )		Wafle ryżowe 30 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )
Obiad	Ziemiaczana * ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Surówka z marchwi i selera ( ) 200 g ( <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) * 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Surówka z marchwi i selera ( ) 200 g ( <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Kompotowocowy* z/c 500 ml	Ziemiaczana * ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Surówka z marchwi i selera ( ) 200 g ( <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana * ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c ( ) 200 g ( <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemiaczana * ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c ( ) 200 g ( <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR ( ) 400 ml ( <u>SEL</u> )	
	PD	Mus z jabłek prażonych 100 g		Mus z jabłek prażonych 100 g		Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> )		Mus z jabłek prażonych 100 g
Kolacja	Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) 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>ZYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Sałatka jarzynowa ( ) 100g ( <u>JAJ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> <u>GOR</u> ) 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-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) 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-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Tuszczyk do smarowania (70%) 15 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) 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> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) 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>ZYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Sałatka jarzynowa ( ) 100g ( <u>JAJ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> <u>GOR</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR ( ) 400 ml ( <u>JAJ</u> <u>SEL</u> ) Ryz z jabłkami 200 g	
	PN	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )		Wafle ryżowe 30 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>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 Sałata zielona 5 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 2321.35 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 54.64 g; Węglowodany ogółem: 378.55 g;	Wartość energetyczna: 2384.10 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 369.14 g;	Wartość energetyczna: 2334.75 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 61.84 g; Węglowodany ogółem: 367.17 g;	Wartość energetyczna: 2198.20 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; Tłuszcz: 55.39 g; Węglowodany ogółem: 361.74 g;	Wartość energetyczna: 2398.39 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 60.04 g; Węglowodany ogółem: 376.33 g;	Wartość energetyczna: 2470.39 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 79.42 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g;	Wartość energetyczna: 1950.25 kcal; Białko ogółem: 50.15 g; Tłuszcz: 66.60 g; Węglowodany ogółem: 295.76 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	
2026-01-09 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna 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>ZYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Dżem 25 g 2 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 30 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna 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> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna 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>ZYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Sn- STAR () 400 ml ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ) Banan 150 g
		Chalka 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> )		Jabłko 150 g	Chalka 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , może zawierać: <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
2026-01-09 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <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> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml Chalka 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> )	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <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> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Papka Ob- STAR () 400 ml ( <u>SEL</u> )
		Chalka 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
2026-01-09 piątek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Polejdwica 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 ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ) Pomidor 100 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-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ) Pomidor 100 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-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>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	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Polejdwica 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol- STAR () 400 ml ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> )
		Chalka 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> )		Jabłko 150 g	Chalka 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Ogórek kiszony 15 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
		Wartość energetyczna: 2414,36 kcal; Białko ogółem: 91,64 g; Tłuszcz: 54,45 g; Węglowodany ogółem: 403,57 g;	Wartość energetyczna: 2525,94 kcal; Białko ogółem: 87,52 g; Tłuszcz: 73,80 g; Węglowodany ogółem: 392,18 g;	Wartość energetyczna: 2504,23 kcal; Białko ogółem: 90,25 g; Tłuszcz: 69,18 g; Węglowodany ogółem: 394,04 g;	Wartość energetyczna: 2131,74 kcal; Białko ogółem: 71,64 g; Tłuszcz: 51,32 g; Węglowodany ogółem: 363,23 g;	Wartość energetyczna: 2554,54 kcal; Białko ogółem: 98,27 g; Tłuszcz: 64,49 g; Węglowodany ogółem: 406,50 g;	Wartość energetyczna: 2340,47 kcal; Białko ogółem: 106,90 g; Tłuszcz: 78,59 g; Węglowodany ogółem: 317,85 g;	Wartość energetyczna: 1831,43 kcal; Białko ogółem: 48,70 g; Tłuszcz: 66,20 g; Węglowodany ogółem: 268,94 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	
2026-01-10 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 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	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 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	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 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	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc 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	Ryż na mleku 300 ml (MLE) 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	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Sn - STAR () 400 ml (JAJ, SEL.) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (GLU PSZ)
		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			Banan 150 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)		
2026-01-10 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ()* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (SEL.)
		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			Banan 150 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)		
2026-01-10 sobota	PD				Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 30 g Pomidor 50 g	Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g	
		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			Banan 150 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)		
2026-01-10 sobota	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salata lodowa 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-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania (70%) 15 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata lodowa 20 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 70 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-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (JAJ, SEL.) Ryż z jabłkami 200 g
		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			Banan 150 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)		
2026-01-10 sobota	PN				Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salata lodowa 5 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	
		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			Banan 150 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)		
		Wartość energetyczna: 2256,15 kcal; Białko ogółem: 107,60 g; Tłuszcz: 55,48 g; Węglowodany ogółem: 347,22 g;	Wartość energetyczna: 2334,79 kcal; Białko ogółem: 107,26 g; Tłuszcz: 78,54 g; Węglowodany ogółem: 314,42 g;	Wartość energetyczna: 2204,11 kcal; Białko ogółem: 104,49 g; Tłuszcz: 62,01 g; Węglowodany ogółem: 321,78 g;	Wartość energetyczna: 2175,34 kcal; Białko ogółem: 89,05 g; Tłuszcz: 47,45 g; Węglowodany ogółem: 366,09 g;	Wartość energetyczna: 2389,56 kcal; Białko ogółem: 110,27 g; Tłuszcz: 65,52 g; Węglowodany ogółem: 352,54 g;	Wartość energetyczna: 2564,39 kcal; Białko ogółem: 127,62 g; Tłuszcz: 95,17 g; Węglowodany ogółem: 317,57 g;	Wartość energetyczna: 1904,58 kcal; Białko ogółem: 64,98 g; Tłuszcz: 69,02 g; Węglowodany ogółem: 264,52 g;