

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	
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-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>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) 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>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ,</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>GLUPSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) 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 () 150 g (<u>GLUPSZ, 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>SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<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 () 150 g (<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 () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (<u>SEL,</u>)	
						Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)		
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) 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-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) 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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa drobiowo-produkt wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ,</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-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) 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>GLUPSZ,</u>)	
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Sok pomarańczowy 200 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g 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 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	
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, 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>) 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>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, SEL</u>) 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 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>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, 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>) 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
		Jabłko 150 g				Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Kapusta zasmażana 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>)	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Surowka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (<u>SEL</u>)
							Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<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>) Twaróg półtusty 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>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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Twaróg półtusty 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	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 Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 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>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>) 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>)
		Jabłko 150 g				Jabłko pieczone 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, 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 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IŁ- Niskotłuszczowa	STAR- IŁ Podstawowa	STAR- IŁ Łatwo strawna	STAR- IŁ Bezmleczna	STAR- IŁ Wrzodowa	STAR- IŁ Cukrzycowa	STAR- IŁ Papka	
2026-02-02 poniedziałek	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,) 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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) 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	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% 15 g (MLE,) 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	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 80 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 Salata zielona 20 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,) 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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml (JAJ, SEL,) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 300 ml (GLU, PSZ,)
		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU, PSZ, SOJ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL,) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ,) Surówka z selera i jabłka () 200 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU, PSZ, SOJ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g (GLU, PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU, PSZ, JAJ,) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (GLU, PSZ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml (MLE, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU, PSZ, SOJ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ,) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (SEL,)
		Mus z jabłek prażonych 100 g						Pomarańcza 150 g
	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,) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 80 g (RYB, MLE,) Pomidor 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,) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE,) Pomidor 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,) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 80 g (RYB, MLE,) Pomidor 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,) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 80 g (RYB, MLE,) Pomidor b/skórki 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 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (JAJ, SEL,) Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE,)
		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml						Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Salata zielona 5 g
	PN	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: 74.53 g; Tłuszcz: 50.99 g; Węglowodany ogółem: 360.29 g;	Wartość energetyczna: 2051.87 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 50.99 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 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IŁ- Niskotłuszczowa	STAR- IŁ Podstawowa	STAR- IŁ Łatwo strawna	STAR- IŁ Bezmleczna	STAR- IŁ Wrzodowa	STAR- IŁ Cukrzycowa	STAR- IŁ Papka	
2026-02-03 wtorek	Sniadanie	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) 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	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) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 100 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) 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	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 80 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 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) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE) Brokuł gotowany* 70 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) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml (JAJ, SEL) Mus z jabłek prażonych 100 g
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			Banan 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		
2026-02-03 wtorek	Obiad	Solferino * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLUPSZ) Sos koperkowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Dymia duszona z olejem* 200 g (GLUPSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, SOJ) Makaron 200 g (GLUPSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos koperkowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLUPSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos koperkowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE) Dymia duszona z olejem* 200 g (GLUPSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (GLUPSZ, SEL) Makaron 250 g (GLUPSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos koperkowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE) Dymia duszona z olejem* 200 g (GLUPSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLUPSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos koperkowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE) Dymia duszona z olejem* 200 g (GLUPSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos koperkowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (SEL)
		Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml						
2026-02-03 wtorek	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) 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-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z ud* 100 g (SEL) 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-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z ud* 100 g (SEL) 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-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Galaretki drobiowa z ud* 100 g (SEL) 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g 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) Galaretki drobiowa z ud* 100 g (SEL) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (JAJ, SEL) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			Banan 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2246.71 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 50.89 g; Węglowodany ogółem: 349.74 g;	Wartość energetyczna: 2116.38 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 60.62 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g;	Wartość energetyczna: 2212.48 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 59.56 g; Węglowodany ogółem: 324.64 g;	Wartość energetyczna: 2256.25 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 51.16 g; Węglowodany ogółem: 364.55 g;	Wartość energetyczna: 2273.95 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 58.11 g; Węglowodany ogółem: 336.61 g;	Wartość energetyczna: 2293.05 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 79.60 g; Węglowodany ogółem: 297.34 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 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IŁ- Niskotłuszczowa	STAR- IŁ Podstawowa	STAR- IŁ Łatwo strawna	STAR- IŁ Bezmleczna	STAR- IŁ Wrzodowa	STAR- IŁ Cukrzycowa	STAR- IŁ Papka	
2026-02-04 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Sałatka 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>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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka 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>GLUPSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Sałatka 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>GLUPSZ.</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>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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Papka Śn - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
		II ŚN	Jabko pieczone 150 g	Mandarynka 150 g	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)	Mandarynka 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
2026-02-04 środa	Obiad	Grysikowa* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLUPSZ, SEL.</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>) Kotlet mielony drobiowy 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLUPSZ, SEL.</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>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD			Sok jabłkowy 200 ml		Sok pomidorowy 200 ml	
2026-02-04 środa	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>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Sałatka 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>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>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Sałatka 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>GLUPSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Sałatka 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>GLUPSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Sałatka 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>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>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Sałatka 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
		PN	Jabko pieczone 150 g	Mandarynka 150 g	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 15 g	Kefir 1,5% tł 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 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IŁ- Niskotłuszczowa	STAR- IŁ Podstawowa	STAR- IŁ Łatwo strawna	STAR- IŁ Bezmleczna	STAR- IŁ Wrzodowa	STAR- IŁ Cukrzycowa	STAR- IŁ Papka	
2026-02-05 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Tłuszcz 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 PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL,</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
		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>)
2026-02-05 czwartek	Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surowka z marchwi i selera () 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surowka z marchwi i selera () 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 500 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surowka z marchwi i selera () 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surowka z marchwi i selera z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surowka z marchwi i selera b/c () 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (<u>SEL,</u>)
						Mus z jabłek prażonych 100 g	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Mus z jabłek prażonych 100 g
2026-02-05 czwartek	Kolacja	Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g 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>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</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>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</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 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 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, 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>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL,</u>) Ryz z jabłkami 200 g
		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 PSZ, GLU ŻYT,</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: 2278.57 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 52.63 g; Węglowodany ogółem: 375.46 g;	Wartość energetyczna: 2345.16 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 67.22 g; Węglowodany ogółem: 365.30 g;	Wartość energetyczna: 2291.97 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 59.83 g; Węglowodany ogółem: 364.08 g;	Wartość energetyczna: 2198.20 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; Tłuszcz: 55.39 g; Węglowodany ogółem: 361.74 g;	Wartość energetyczna: 2355.61 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 58.03 g; Węglowodany ogółem: 373.24 g;	Wartość energetyczna: 2431.45 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 77.66 g; Węglowodany ogółem: 354.18 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 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IŁ- Niskotłuszczowa	STAR- IŁ Podstawowa	STAR- IŁ Łatwo strawna	STAR- IŁ Bezmleczna	STAR- IŁ Wrzodowa	STAR- IŁ Cukrzycowa	STAR- IŁ Papka
Sniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) 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.) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) 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 półtłusty 40 g (MLE.) 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 (GLUPSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Dżem 25 g 2 szt Szynka 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 (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) 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 półtłusty 80 g (MLE.) Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml (JAJ, SEL.) Banan 150 g
II ŚN	Chałka 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Jabłko 150 g	Chałka 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB, PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba smażona (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB, PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB, PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB, PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB, PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (SEL.)
PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (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.) 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-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.) 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 jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, 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.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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 jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (JAJ, SEL.) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (GLUPSZ.)
PN	Chałka 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Jabłko 150 g	Chałka 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) 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 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IŁ- Niskotłuszczowa	STAR- IŁ Podstawowa	STAR- IŁ Łatwo strawna	STAR- IŁ Bezmleczna	STAR- IŁ Wrzodowa	STAR- IŁ Cukrzycowa	STAR- IŁ Papka	
2026-02-07 sobota	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>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</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>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</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>) 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 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 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</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	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>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL</u>) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLUPSZ</u>)
		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Banan 150 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Wątrobka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* () 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (<u>SEL</u>)
							Galaretką o smaku brzoskwiowym 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 30 g Pomidor 50 g
	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>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Sałata lodowa 20 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>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Sałata lodowa 20 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>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Sałata lodowa 20 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>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata lodowa 20 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>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Bułki jarzyn gotowane z olejem* 70 g (<u>SEL</u>) 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>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL</u>) Ryż z jabłkami 200 g
		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Banan 150 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</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 lodowa 5 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2219.60 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 52.98 g; Węglowodany ogółem: 349.39 g;	Wartość energetyczna: 2334.79 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 78.54 g; Węglowodany ogółem: 314.42 g;	Wartość energetyczna: 2167.56 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 59.52 g; Węglowodany ogółem: 323.95 g;	Wartość energetyczna: 2138.80 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 44.95 g; Węglowodany ogółem: 368.26 g;	Wartość energetyczna: 2353.02 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 63.02 g; Węglowodany ogółem: 354.71 g;	Wartość energetyczna: 2527.85 kcal; Białko ogółem: 122.56 g; Tłuszcz: 92.68 g; Węglowodany ogółem: 319.74 g;	Wartość energetyczna: 1904.58 kcal; Białko ogółem: 64.98 g; Tłuszcz: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 264.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IŁ- Niskotłuszczowa	STAR- IŁ Podstawowa	STAR- IŁ Łatwo strawna	STAR- IŁ Bezmleczna	STAR- IŁ Wrzodowa	STAR- IŁ Cukrzycowa	STAR- IŁ Papka	
2026-02-08 niedziela	Sniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) 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,) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUPSZ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml (JAJ, SEL,) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	II SN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Mus z jabłek () z/c 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (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 gotowany z/k z/s 150 g Surówka Coleslaw () 200 g (JAJ, MLE, GOR,) 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 koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Dymia duszona z olejem* 200 g (GLUPSZ,) 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 białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (SEL,)
	PD	Biszkopty b/c 30 g (GLUPSZ, JAJ,)					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	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,) Pasta z twarogu i siemienia 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia 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 80 g (GLUPSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia 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 80 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	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia 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 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 i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (JAJ, SEL,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)
	PN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 15 g	Mus z jabłek () z/c 150 g
	Wartość energetyczna: 2079.86 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 54.16 g; Węglowodany ogółem: 309.73 g;	Wartość energetyczna: 2330.91 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 81.24 g; Węglowodany ogółem: 312.31 g;	Wartość energetyczna: 2237.13 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 74.21 g; Węglowodany ogółem: 297.26 g;	Wartość energetyczna: 2102.84 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 64.67 g; Węglowodany ogółem: 294.25 g;	Wartość energetyczna: 2458.33 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 74.55 g; Węglowodany ogółem: 336.20 g;	Wartość energetyczna: 2472.70 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 92.31 g; Węglowodany ogółem: 314.45 g;	Wartość energetyczna: 1769.63 kcal; Białko ogółem: 59.27 g; Tłuszcz: 69.30 g; Węglowodany ogółem: 237.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IŁ- Niskotłuszczowa	STAR- IŁ Podstawowa	STAR- IŁ Łatwo strawna	STAR- IŁ Bezmleczna	STAR- IŁ Wrzodowa	STAR- IŁ Cukrzycowa	STAR- IŁ Papka	
2026-02-09 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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) 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 (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) 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 (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) 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 80 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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) Marchew gotowana z olejem* 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 (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) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 500 ml (JAJ, SEL) Mus z jabłek () z/c 100 g
		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)			Banan 150 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)
2026-02-09 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 500 ml (SEL)	
		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)			Chrupki kukurydziane 20 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
2026-02-09 poniedziałek	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) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL) 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-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL) Pomidor 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-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL) Pomidor 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) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL) Pomidor b/skórki 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-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 500 ml (JAJ, MLE, SEL) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)			Banan 150 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tt.) 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)
		Wartość energetyczna: 2394.90 kcal; Białko ogółem: 73.73 g; Tłuszcz: 45.73 g; Węglowodany ogółem: 423.76 g;	Wartość energetyczna: 2591.92 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 67.91 g; Węglowodany ogółem: 405.93 g;	Wartość energetyczna: 2276.67 kcal; Białko ogółem: 70.19 g; Tłuszcz: 52.21 g; Węglowodany ogółem: 382.91 g;	Wartość energetyczna: 2343.50 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 58.69 g; Węglowodany ogółem: 393.41 g;	Wartość energetyczna: 2536.13 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 72.94 g; Węglowodany ogółem: 385.44 g;	Wartość energetyczna: 2405.43 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 78.54 g; Węglowodany ogółem: 344.98 g;	Wartość energetyczna: 2010.19 kcal; Białko ogółem: 63.57 g; Tłuszcz: 79.96 g; Węglowodany ogółem: 268.75 g;