

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IL- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- IL D01 Podstawowa	STAR- IL D02 Łatwo strawna	STAR- IL D02/ML Bezmleczna	STAR- IL Wrzodowa	STAR- IL D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- IL Papka	
2026-05-11, poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Pomidor 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.) 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 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	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) 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	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.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Papka Śn - STAR () 400 ml (JAJ, SEL.) Mus z jabłek () z/c 100 g
	II SN					Mandarynka 150 g		
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bulką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (SEL.)
	PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Sok pomarańczowy 200 ml	
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (JAJ, SEL.) Ryz z jabłkami 200 g	
PN			Banan 150 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2050.35 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 44.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 355.52 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sód: 2530.69 mg;	Wartość energetyczna: 2348.92 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 387.44 g; W tym cukry: 92.07 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sód: 3531.66 mg;	Wartość energetyczna: 2063.75 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 343.78 g; W tym cukry: 83.28 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sód: 2455.49 mg;	Wartość energetyczna: 2081.21 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 364.67 g; W tym cukry: 68.12 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sód: 2814.16 mg;	Wartość energetyczna: 2267.79 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 56.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 365.30 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sód: 2791.98 mg;	Wartość energetyczna: 2093.71 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 325.08 g; W tym cukry: 55.74 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sód: 3789.90 mg;	Wartość energetyczna: 1842.05 kcal; Białko ogółem: 52.97 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 271.25 g; W tym cukry: 37.29 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sód: 1303.86 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IL- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- IL D01 Podstawowa	STAR- IL D02 Łatwo strawna	STAR- IL D02/ML Bezmleczna	STAR- IL Wrzodowa	STAR- IL D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- IL Papka	
2026-05-12 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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>) 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	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% 10 g (<u>MLE</u>) 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	Zacierka 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>) 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	Zacierka 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 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	Zacierka 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>) 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	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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL</u>) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 1 Por (<u>GLU PSZ</u>)
		Il SN					Jabłko 150 g	
2026-05-12 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (<u>SEL</u>)
		PD				Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
2026-05-12 wtorek	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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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 Pomidor 100 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL</u>) Sok pomarańczowy 200 ml
		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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 30 g Ogórek świeży 15 g	Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 2122.24 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 363.41 g; W tym cukry: 78.95 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sód: 2134.20 mg;	Wartość energetyczna: 2067.60 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 338.80 g; W tym cukry: 64.67 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sód: 2271.01 mg;	Wartość energetyczna: 2135.64 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 351.67 g; W tym cukry: 78.71 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sód: 2059.00 mg;	Wartość energetyczna: 2086.12 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 38.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 370.07 g; W tym cukry: 65.21 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sód: 2543.78 mg;	Wartość energetyczna: 2286.52 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 47.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 379.92 g; W tym cukry: 100.98 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sód: 2017.15 mg;	Wartość energetyczna: 2249.46 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 350.13 g; W tym cukry: 64.10 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sód: 2683.09 mg;	Wartość energetyczna: 1617.20 kcal; Białko ogółem: 42.83 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 8.44 g; Węglowodany ogółem: 229.63 g; W tym cukry: 63.17 g; Błonnik pok.: 17.97 g; Sód: 1215.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IL- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- IL D01 Podstawowa	STAR- IL D02 Łatwo strawna	STAR- IL D02/ML Bezmleczna	STAR- IL Wrzodowa	STAR- IL D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- IL Papka
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g	
Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (<u>SEL.</u>)
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 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-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, 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-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, 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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	PN					Sok wielowarzywny 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml
	Wartość energetyczna: 1989.29 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 47.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; W tym cukry: 55.14 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sód: 3534.12 mg;	Wartość energetyczna: 1971.94 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 323.01 g; W tym cukry: 47.75 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sód: 3810.18 mg;	Wartość energetyczna: 1997.01 kcal; Białko ogółem: 75.34 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 317.88 g; W tym cukry: 48.92 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sód: 2872.97 mg;	Wartość energetyczna: 1932.89 kcal; Białko ogółem: 69.06 g; Tłuszcz: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 324.09 g; W tym cukry: 43.08 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sód: 2967.02 mg;	Wartość energetyczna: 2090.41 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 317.91 g; W tym cukry: 58.76 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sód: 3810.41 mg;	Wartość energetyczna: 2186.88 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 322.39 g; W tym cukry: 36.95 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sód: 4287.86 mg;	Wartość energetyczna: 1705.15 kcal; Białko ogółem: 51.29 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 244.21 g; W tym cukry: 67.86 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sód: 1664.76 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IL- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- IL D01 Podstawowa	STAR- IL D02 Łatwo strawna	STAR- IL D02/ML Bezmleczna	STAR- IL Wrzodowa	STAR- IL D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- IL Papka
Śniadanie	Platki 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 Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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 rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g 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	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor b/skórki 100 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Platki 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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 100 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>) Kasza manna na wodzie i mleku z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	II ŚN					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mandarynka 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (<u>SEL,</u>)
	PD					Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	
Kolaacja	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>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Salata zielona 20 g Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 15 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 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, MLE, SEL, 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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL,</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	PN					Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Ogórek świeży 15 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Wartość energetyczna: 2196.95 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 357.09 g; W tym cukry: 81.82 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sód: 2279.79 mg;	Wartość energetyczna: 2458.13 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 402.75 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sód: 3851.05 mg;	Wartość energetyczna: 2219.65 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 345.22 g; W tym cukry: 81.67 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sód: 2203.39 mg;	Wartość energetyczna: 2183.15 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 366.12 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sód: 2709.16 mg;	Wartość energetyczna: 2369.21 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 362.57 g; W tym cukry: 87.40 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sód: 3147.59 mg;	Wartość energetyczna: 2323.08 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 326.47 g; W tym cukry: 53.11 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sód: 4052.49 mg;	Wartość energetyczna: 1751.03 kcal; Białko ogółem: 47.24 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 9.37 g; Węglowodany ogółem: 253.47 g; W tym cukry: 64.79 g; Błonnik pok.: 15.29 g; Sód: 2055.98 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IL- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- IL D01 Podstawowa	STAR- IL D02 Łatwo strawna	STAR- IL D02/ML Bezmleczna	STAR- IL Wrzodowa	STAR- IL D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- IL Papka
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml (JAJ, SEL,) Banan 150 g
	II ŚN					Jabłko 150 g	
Obiad	Kalafiorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 80 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Kotlet z ryby (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Ryba gotowana (Miruna) 80 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką * (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 80 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ,) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 80 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Ryba gotowana (Miruna) 80 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (SEL,)
	PD					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	
Kolacja	Bulka 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka 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 z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 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,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 20 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (JAJ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami 200 g
	PN		Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE,) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 15 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 1959.71 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 42.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 332.87 g; W tym cukry: 69.72 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sód: 2476.22 mg;	Wartość energetyczna: 2164.98 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 337.32 g; W tym cukry: 70.94 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sód: 2324.24 mg;	Wartość energetyczna: 2054.81 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 322.25 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sód: 2073.94 mg;	Wartość energetyczna: 2015.33 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz: 46.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 344.36 g; W tym cukry: 57.13 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sód: 2513.23 mg;	Wartość energetyczna: 2075.66 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 330.02 g; W tym cukry: 75.69 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sód: 2438.04 mg;	Wartość energetyczna: 2105.14 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 309.87 g; W tym cukry: 53.89 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sód: 2666.21 mg;	Wartość energetyczna: 1798.75 kcal; Białko ogółem: 50.48 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 271.34 g; W tym cukry: 45.45 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sód: 1246.21 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IL- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- IL D01 Podstawowa	STAR- IL D02 Łatwo strawna	STAR- IL D02/ML Bezmleczna	STAR- IL Wrzodowa	STAR- IL D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- IL Papka	
2026-05-16 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka 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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka 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	Platki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bulka 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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml (JAJ, SEL.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
		II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Ogórek świeży 15 g	
2026-05-16 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (SEL.)
		PD				Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 200 ml	Sok pomarańczowy 200 ml
2026-05-16 sobota	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Buraczki gotowane () b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (JAJ, MLE, SEL.) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (GLU PSZ.)
		PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Banan 150 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2172.08 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 322.23 g; W tym cukry: 53.00 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sód: 3068.89 mg;	Wartość energetyczna: 2270.88 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 338.22 g; W tym cukry: 50.08 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sód: 2794.91 mg;	Wartość energetyczna: 2230.16 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g; W tym cukry: 57.24 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sód: 3030.57 mg;	Wartość energetyczna: 2238.36 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 375.45 g; W tym cukry: 74.86 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sód: 2947.37 mg;	Wartość energetyczna: 2339.27 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 332.13 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sód: 2935.74 mg;	Wartość energetyczna: 2352.31 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 87.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 318.00 g; W tym cukry: 42.92 g; Błonnik pok.: 37.28 g; Sód: 4065.82 mg;	Wartość energetyczna: 1746.58 kcal; Białko ogółem: 59.37 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 240.16 g; W tym cukry: 52.56 g; Błonnik pok.: 15.47 g; Sód: 1243.54 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IL- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- IL D01 Podstawowa	STAR- IL D02 Łatwo strawna	STAR- IL D02/ML Bezmleczna	STAR- IL Wrzodowa	STAR- IL D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- IL Papka
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) 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	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.) 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) 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	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor b/škorki 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.) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml (JAJ, SEL.) Mus z jabłek prażonych 150 g
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 25 g (JAJ, SOJ, MLE.)					
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (MLE.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (SEL.)
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Kolacja	Bulka 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.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka 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 z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (JAJ, MLE, SEL.) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (GLU PSZ.)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 25 g (JAJ, SOJ, MLE.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 25 g (JAJ, SOJ, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 30 g Pomidor 15 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2115.76 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 315.72 g; W tym cukry: 45.12 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sód: 3347.05 mg;	Wartość energetyczna: 2424.05 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 93.86 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 310.50 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sód: 3535.25 mg;	Wartość energetyczna: 2442.83 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 348.31 g; W tym cukry: 60.72 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sód: 2971.36 mg;	Wartość energetyczna: 2441.94 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 363.93 g; W tym cukry: 48.26 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sód: 3216.29 mg;	Wartość energetyczna: 2608.02 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 380.20 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sód: 2865.92 mg;	Wartość energetyczna: 2522.53 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Tłuszcz: 102.14 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; Węglowodany ogółem: 315.23 g; W tym cukry: 42.52 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sód: 3693.06 mg;	Wartość energetyczna: 1789.58 kcal; Białko ogółem: 49.77 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 264.16 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 17.97 g; Sód: 1338.04 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IL- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- IL D01 Podstawowa	STAR- IL D02 Łatwo strawna	STAR- IL D02/ML Bezmleczna	STAR- IL Wrzodowa	STAR- IL D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- IL Papka
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</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 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	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki 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>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL,</u>) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLU PSZ,</u>)
	II ŚN						Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Papryka konserwowa 15 g
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porcerekowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ryz z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porcerekowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porcerekowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryz z jabłkami 350 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porcerekowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos ziolowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (<u>SEL,</u>)
	PD				Biszkopy b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 25 g	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<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>) Szynka z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 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>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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 Szynka z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 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 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	PN	Musi owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	Wartość energetyczna: 1855.89 kcal; Białko ogółem: 65.10 g; Tłuszcz: 36.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 342.80 g; W tym cukry: 46.80 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sód: 2415.04 mg;	Wartość energetyczna: 1903.58 kcal; Białko ogółem: 64.14 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 327.19 g; W tym cukry: 50.70 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sód: 2332.40 mg;	Wartość energetyczna: 1888.69 kcal; Białko ogółem: 67.17 g; Tłuszcz: 42.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 333.79 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sód: 1865.56 mg;	Wartość energetyczna: 1896.06 kcal; Białko ogółem: 60.41 g; Tłuszcz: 36.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 360.60 g; W tym cukry: 30.69 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sód: 2376.69 mg;	Wartość energetyczna: 2071.37 kcal; Białko ogółem: 68.44 g; Tłuszcz: 48.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 360.19 g; W tym cukry: 50.62 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sód: 2380.76 mg;	Wartość energetyczna: 2383.25 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; W tym cukry: 43.63 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sód: 3098.54 mg;	Wartość energetyczna: 1705.08 kcal; Białko ogółem: 47.87 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 246.01 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 17.42 g; Sód: 1290.04 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- IL- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- IL D01 Podstawowa	STAR- IL D02 Łatwo strawna	STAR- IL D02/ML Bezmleczna	STAR- IL Wrzodowa	STAR- IL D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- IL Papka	
2026-05-19 wtorek	Śniadanie	Makaron 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>) Pomidor 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) 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 Cukier 5g (saszetka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Papka Śn - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g	
	II ŚN							Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (<u>SEL.</u>)	
	PD	Sok pomarańczowy 200 ml						Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Sok pomarańczowy 200 ml
	Kolacja	Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) 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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) 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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 500 ml (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 200 g	
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 15 g	Banan 150 g
		Wartość energetyczna: 2178.67 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 357.51 g; W tym cukry: 51.11 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sód: 2653.59 mg;	Wartość energetyczna: 2653.32 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 96.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 372.98 g; W tym cukry: 49.64 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sód: 3996.94 mg;	Wartość energetyczna: 2192.07 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 345.77 g; W tym cukry: 50.87 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sód: 2578.39 mg;	Wartość energetyczna: 2132.45 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 358.75 g; W tym cukry: 40.79 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sód: 2979.29 mg;	Wartość energetyczna: 2314.85 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 365.30 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sód: 2528.45 mg;	Wartość energetyczna: 2670.64 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 113.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 347.12 g; W tym cukry: 36.59 g; Błonnik pok.: 38.52 g; Sód: 5140.43 mg;	Wartość energetyczna: 2052.29 kcal; Białko ogółem: 51.14 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 326.50 g; W tym cukry: 72.98 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sód: 1371.87 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IL- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- IL D01 Podstawowa	STAR- IL D02 Łatwo strawna	STAR- IL D02/ML Bezmleczna	STAR- IL Wrzodowa	STAR- IL D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- IL Papka
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) 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	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml (JAJ, SEL) Banan 150 g
	II ŚN					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
Obiad	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ) Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Salata zielona z kefirem 200 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos brokułowy (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Salata zielona z kefirem 200 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (SEL)
	PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
Kolacja	Bulka 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) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Salatka z pomidorów i koperku 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-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka 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) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) 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	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) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (JAJ, SEL) Ryż z jabłkami 200 g
	PN					Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 25 g Pomidor 15 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Wartość energetyczna: 2132.10 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 352.38 g; W tym cukry: 76.46 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sód: 2302.92 mg;	Wartość energetyczna: 2060.55 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 331.25 g; W tym cukry: 70.36 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sód: 2629.90 mg;	Wartość energetyczna: 2153.50 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 340.65 g; W tym cukry: 76.22 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sód: 2222.12 mg;	Wartość energetyczna: 2154.48 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 365.98 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sód: 2706.82 mg;	Wartość energetyczna: 2245.44 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 349.73 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sód: 2235.34 mg;	Wartość energetyczna: 2127.39 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 315.79 g; W tym cukry: 49.60 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sód: 2978.04 mg;	Wartość energetyczna: 1925.70 kcal; Białko ogółem: 52.75 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 10.86 g; Węglowodany ogółem: 290.49 g; W tym cukry: 70.22 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sód: 1307.81 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IL- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- IL D01 Podstawowa	STAR- IL D02 Łatwo strawna	STAR- IL D02/ML Bezmleczna	STAR- IL Wrzodowa	STAR- IL D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- IL Papka	
2026-05-21 czwartek	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.) Salata 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.) Pomidor 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 (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.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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	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.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (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.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml (JAJ, SEL.) Banana 150 g
		II ŚN					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (SEL.)
	PD				Sok jabłkowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Sok jabłkowy 200 ml	
	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.) 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	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.) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (SEL.) Salata zielona 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.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.) 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.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (JAJ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 200 g
	PN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)		Jabłko 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 25 g (JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 15 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2232.58 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 55.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 365.60 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sód: 2916.46 mg;	Wartość energetyczna: 2258.56 kcal; Białko ogółem: 78.62 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 355.34 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sód: 3014.83 mg;	Wartość energetyczna: 2274.93 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sód: 2869.54 mg;	Wartość energetyczna: 2177.80 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 360.68 g; W tym cukry: 58.33 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sód: 2769.94 mg;	Wartość energetyczna: 2410.02 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 377.71 g; W tym cukry: 93.42 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sód: 2827.21 mg;	Wartość energetyczna: 2315.02 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 348.16 g; W tym cukry: 58.10 g; Błonnik pok.: 40.74 g; Sód: 3913.77 mg;	Wartość energetyczna: 1927.80 kcal; Białko ogółem: 51.78 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 298.76 g; W tym cukry: 78.50 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sód: 1280.71 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IL- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- IL D01 Podstawowa	STAR- IL D02 Łatwo strawna	STAR- IL D02/ML Bezmleczna	STAR- IL Wrzodowa	STAR- IL D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- IL Papka		
2026-05-22 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>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>) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bulka 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 Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml (<u>JAJ, SEL</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g	
		II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g		
		Obiad	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (<u>SEL</u>)
		PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
Kolacja	Bulka 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>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) 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>)		
	PN		Wafle ryżowe 30 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 15 g	Banan 150 g		
	Wartość energetyczna: 2224.14 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 396.08 g; W tym cukry: 100.08 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sód: 2258.53 mg;	Wartość energetyczna: 2331.35 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 371.14 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sód: 2324.10 mg;	Wartość energetyczna: 2248.89 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 365.23 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sód: 1851.80 mg;	Wartość energetyczna: 2078.09 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 363.18 g; W tym cukry: 51.67 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sód: 2440.31 mg;	Wartość energetyczna: 2310.13 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 379.95 g; W tym cukry: 94.22 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sód: 2228.99 mg;	Wartość energetyczna: 2307.75 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; W tym cukry: 53.91 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sód: 2861.37 mg;	Wartość energetyczna: 1766.48 kcal; Białko ogółem: 51.13 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 257.89 g; W tym cukry: 62.64 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sód: 1315.44 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IL- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- IL D01 Podstawowa	STAR- IL D02 Łatwo strawna	STAR- IL D02/ML Bezmleczna	STAR- IL Wrzodowa	STAR- IL D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- IL Papka	
2026-05-23 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</u>) Pomidor b/škorki 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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
		II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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	
	Obiad	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 (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 wykwitna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (<u>SEL</u>)		
	PD				Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy -wędkonka 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy -wędkonka 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>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy -wędkonka 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>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy -wędkonka 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 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy -wędkonka 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>)
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Sok pomarańczowy 200 ml		Sok pomidorowy 200 ml		
		Wartość energetyczna: 2234.66 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 54.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 364.42 g; W tym cukry: 78.62 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sód: 3142.90 mg;	Wartość energetyczna: 2222.83 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 355.40 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 39.96 g; Sód: 3398.21 mg;	Wartość energetyczna: 2248.06 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 352.68 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sód: 3067.70 mg;	Wartość energetyczna: 2099.91 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 373.10 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sód: 2799.19 mg;	Wartość energetyczna: 2417.34 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 367.41 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sód: 2947.25 mg;	Wartość energetyczna: 2432.16 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 85.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 337.67 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 45.06 g; Sód: 3873.43 mg;	Wartość energetyczna: 1739.98 kcal; Białko ogółem: 67.23 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 236.89 g; W tym cukry: 50.24 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sód: 1612.94 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IL- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- IL D01 Podstawowa	STAR- IL D02 Łatwo strawna	STAR- IL D02/ML Bezmleczna	STAR- IL Wrzodowa	STAR- IL D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- IL Papka
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) 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	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 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	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 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 (GLU PSZ, MLE,) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) 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 (JAJ, SEL,) Mus z jabłek prażonych 150 g
	II ŚN	Jabłko 150 g					
Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Mizeria 200 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) 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 (GLU PSZ, SEL,)	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (MLE,) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surowka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml (SEL,)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE,)					
Kolacja	Bulka 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,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Salata zielona 20 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,) Ser żółty 50 g (MLE,) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml (JAJ, MLE, SEL,) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)
	PN	Jabłko pieczone 150 g					
	Wartość energetyczna: 2000.59 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tl. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; W tym cukry: 58.62 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sód: 2334.17 mg;	Wartość energetyczna: 2271.28 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tl. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; W tym cukry: 67.61 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sód: 3016.84 mg;	Wartość energetyczna: 2075.09 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tl. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 315.56 g; W tym cukry: 61.19 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sód: 2257.02 mg;	Wartość energetyczna: 2007.05 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 39.85 g; Kw. tl. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 338.85 g; W tym cukry: 47.73 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sód: 2663.12 mg;	Wartość energetyczna: 2201.82 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tl. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 330.66 g; W tym cukry: 76.68 g; Błonnik pok.: 17.01 g; Sód: 2267.52 mg;	Wartość energetyczna: 2360.03 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tl. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 340.95 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sód: 3325.41 mg;	Wartość energetyczna: 1827.80 kcal; Białko ogółem: 55.16 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tl. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 264.40 g; W tym cukry: 85.35 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sód: 1361.51 mg;