

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ił. D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- Ił. D01 Podstawowa	STAR- Ił. D02 Łatwo strawna	STAR- Ił. D02/ML Bezmleczna	STAR- Ił. Wrzodowa	STAR- Ił. D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- Ił. Papka	
2026-05-25 poniedziałek	Śniadanie II SN	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Bulka 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 Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, wędzony, parzony 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 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )
							Jabłko 150 g	
	Obiad PD	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kotlet z jaj-pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos chrzanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, S02.</u> ) Surowka z selera i jabłka ( ) 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 250 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surowka z selera i jabłka b/c ( ) 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Papka Ob- STAR ( ) 400 ml ( <u>SEL.</u> )
	Kolacja PN	Bulka 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> ) Pasztet rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Pasztet rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 80 g ( <u>RYB, SEL.</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-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</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-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Pojedwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</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-pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet rybny z warzywami (Mintaj) ** 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol- STAR ( ) 400 ml ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
		Jabłko 150 g			Mus z jabłek prażonych 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Salata zielona 5 g	Mus z jabłek prażonych 100 g	
		Wartość energetyczna: 2115.11 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 357.47 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sód: 2801.10 mg;	Wartość energetyczna: 2207.59 kcal; Białko ogółem: 77.10 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 349.63 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 40.50 g; Sód: 2936.70 mg;	Wartość energetyczna: 2136.51 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 57.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 345.74 g; W tym cukry: 71.15 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sód: 2720.30 mg;	Wartość energetyczna: 1975.47 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 342.63 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sód: 2967.31 mg;	Wartość energetyczna: 2383.30 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 391.58 g; W tym cukry: 90.76 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sód: 2771.85 mg;	Wartość energetyczna: 2238.78 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 353.81 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 45.29 g; Sód: 3353.39 mg;	Wartość energetyczna: 1775.30 kcal; Białko ogółem: 47.48 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 9.58 g; Węglowodany ogółem: 258.39 g; W tym cukry: 56.10 g; Błonnik pok.: 17.32 g; Sód: 1269.51 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ił. D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- Ił. D01 Podstawowa	STAR- Ił. D02 Łatwo strawna	STAR- Ił. D02/ML Bezmleczna	STAR- Ił. Wrzodowa	STAR- Ił. D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	STAR- Ił. Papka	
2026-05-26 wtorek	Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobiony, 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobiony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 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> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobiony, 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	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Polejdwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobiony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE</u> ) Brokol gotowany* 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobiony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE</u> ) Ogórek świeży 100 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 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g	
2026-05-26 wtorek	Obiad	Solferino * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Dymia duszona z marchewką * 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Dymia duszona z marchewką * 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Dymia duszona z marchewką * 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)*( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Dymia duszona z marchewką * 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Dymia duszona z marchewką * 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Solferino * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Dymia duszona z marchewką * 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Papka Ob- STAR ( ) 400 ml ( <u>SEL</u> )
		PD					Sok wielowarzyzny pasteryzowany 200 ml	
2026-05-26 wtorek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędonka 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> ) Szynka z zalewy -wędonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynka z zalewy -wędonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol- STAR ( ) 400 ml ( <u>JAJ, SEL</u> ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		BN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Banan 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
	Wartość energetyczna: 2258.30 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 51.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 364.65 g; W tym cukry: 61.37 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sód: 2809.42 mg;	Wartość energetyczna: 2095.71 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 322.46 g; W tym cukry: 52.86 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sód: 3003.95 mg;	Wartość energetyczna: 2191.35 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 337.41 g; W tym cukry: 61.03 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sód: 2724.11 mg;	Wartość energetyczna: 2235.12 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 379.11 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sód: 2545.62 mg;	Wartość energetyczna: 2285.53 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 345.88 g; W tym cukry: 61.89 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sód: 3551.17 mg;	Wartość energetyczna: 2272.38 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 319.59 g; W tym cukry: 39.91 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sód: 4085.28 mg;	Wartość energetyczna: 1635.10 kcal; Białko ogółem: 50.09 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; Węglowodany ogółem: 218.26 g; W tym cukry: 29.90 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sód: 2099.01 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ił. D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- Ił. D01 Podstawowa	STAR- Ił. D02 Łatwo strawna	STAR- Ił. D02/ML Bezmleczna	STAR- Ił. Wrzodowa	STAR- Ił. D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- Ił. Papka	
2026-05-27 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Mus z jablek prażonych 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Mus z jablek prażonych 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Papka Śn- STAR ( ) 400 ml ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )
		II SN					Jabłko 150 g	
2026-05-27 środa	Obiad	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <b>MLE.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kotlet mielony drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <b>MLE.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <b>MLE.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <b>MLE.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Papka Ob- STAR ( ) 400 ml ( <b>SEL.</b> )
		PD			Sok jabłkowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml		
2026-05-27 środa	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy ( ) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Poędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salatka z pomidorów b/s z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy ( ) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol- STAR ( ) 400 ml ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Banan 150 g
		PN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		
		Wartość energetyczna: 2090.85 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 44.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 356.84 g; W tym cukry: 80.61 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sód: 2979.58 mg;	Wartość energetyczna: 2647.28 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 97.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 384.53 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sód: 2801.89 mg;	Wartość energetyczna: 2125.81 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 344.01 g; W tym cukry: 79.94 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sód: 2560.78 mg;	Wartość energetyczna: 1905.08 kcal; Białko ogółem: 77.55 g; Tłuszcz: 39.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 336.52 g; W tym cukry: 61.74 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sód: 2674.88 mg;	Wartość energetyczna: 2425.03 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 406.99 g; W tym cukry: 100.58 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sód: 2874.70 mg;	Wartość energetyczna: 2424.14 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 359.57 g; W tym cukry: 68.30 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sód: 3044.39 mg;	Wartość energetyczna: 1687.70 kcal; Białko ogółem: 47.43 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 9.80 g; Węglowodany ogółem: 241.43 g; W tym cukry: 73.12 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sód: 1630.11 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IŁ. D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- IŁ. D01 Podstawowa	STAR- IŁ. D02 Łatwo strawna	STAR- IŁ. D02/ML Bezmleczna	STAR- IŁ. Wrzodowa	STAR- IŁ. D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- IŁ. Papka
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor biskorki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor biskorki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Papka Śn - STAR () 400 ml ( <u>JAJ, SEL</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (może zawierać: <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )
II ŚNI						Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salata zielona 5 g	
Obiad	Ziemiaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata zielona z jogurtem 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata zielona z jogurtem 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 2 [Por] x 250 ml	Ziemiaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata zielona z jogurtem 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata zielona z jogurtem 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml ( <u>SEL</u> )
PD					Mus z jabłek prażonych 100 g	Jabłko 150 g	Mus z jabłek prażonych 100 g
Kolejca	Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salatka jarzynowa 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, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml ( <u>JAJ, SEL</u> ) Ryz z jabłkami 200 g
PN		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )		Wafle ryżowe 30 g		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2275.19 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 372.39 g; W tym cukry: 72.57 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sód: 2774.92 mg;	Wartość energetyczna: 2290.34 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 369.44 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sód: 3031.00 mg;	Wartość energetyczna: 2288.59 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 360.65 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sód: 2699.72 mg;	Wartość energetyczna: 2103.15 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 357.50 g; W tym cukry: 42.30 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sód: 2559.64 mg;	Wartość energetyczna: 2407.16 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 381.99 g; W tym cukry: 78.06 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sód: 2724.85 mg;	Wartość energetyczna: 2354.78 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 35.67 g; Sód: 3251.06 mg;	Wartość energetyczna: 1950.25 kcal; Białko ogółem: 50.15 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.69 g; Węglowodany ogółem: 297.86 g; W tym cukry: 65.17 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sód: 1294.31 mg;

	STAR- IŁ- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- IŁ- D01 Podstawowa	STAR- IŁ- D02 Łatwo strawna	STAR- IŁ- D02/ML Bezmleczna	STAR- IŁ- Wrzodowa	STAR- IŁ- D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- IŁ- Papka
Smaczenie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40g ( <b>MLE</b> ) Banana 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40g ( <b>MLE</b> ) Banana 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Dżem 25 g 2 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 30 g Banana 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40g ( <b>MLE</b> ) Banana 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 80g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn- STAR () 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) Banana 150 g
	II SN						Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> )
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE</b> ) Ryba smażona (Miruna) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surowka z kapusty czerwonej z olejem 200 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob- STAR () 400 ml ( <b>SEL</b> )
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )					Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE</b> ) Polejdwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Polejdwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol- STAR () 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <b>GLU PSZ</b> )
	PN	Chalka 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )			Jabłko 150 g	Chalka 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Ogórek świeży 15 g
	Wartość energetyczna: 2329.83 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 50.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 404.88 g; W tym cukry: 107.81 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sód: 2570.04 mg;	Wartość energetyczna: 2422.76 kcal; Białko ogółem: 81.52 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 394.42 g; W tym cukry: 96.93 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sód: 2384.69 mg;	Wartość energetyczna: 2365.05 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 392.02 g; W tym cukry: 107.57 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sód: 2156.94 mg;	Wartość energetyczna: 2047.21 kcal; Białko ogółem: 70.28 g; Tłuszcz: 47.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 363.11 g; W tym cukry: 100.75 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sód: 2185.44 mg;	Wartość energetyczna: 2470.01 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 402.17 g; W tym cukry: 113.42 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sód: 2531.39 mg;	Wartość energetyczna: 2238.48 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 324.67 g; W tym cukry: 56.19 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sód: 3197.06 mg;	Wartość energetyczna: 1831.43 kcal; Białko ogółem: 48.70 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 269.39 g; W tym cukry: 90.26 g; Błonnik pok.: 18.27 g; Sód: 1282.54 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IŁ- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- IŁ- D01 Podstawowa	STAR- IŁ- D02 Łatwo strawna	STAR- IŁ- D02/ML Bezmleczna	STAR- IŁ- Wrzodowa	STAR- IŁ- D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- IŁ- Papka	
2026-05-30 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tuszc do smarowania (70%) 15 g Szynka drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor biskorki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn- STAR ( ) 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <b>GLU PSZ</b> )
		II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salata lodowa 5 g	
2026-05-30 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ( ) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* ( ) 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ( ) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob- STAR ( ) 400 ml ( <b>SEL</b> )
		PD				Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLUPSZ, SEL, GOR.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLUPSZ, SEL, GOR.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLUPSZ, SEL, GOR.</b> )
2026-05-30 sobota	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tuszc do smarowania (70%) 15 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 70 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol- STAR ( ) 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ryż z jabłkami 200 g
		PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Banan 150 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2219.60 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 52.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 359.29 g; W tym cukry: 64.14 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sód: 2836.20 mg;	Wartość energetyczna: 2306.95 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 324.88 g; W tym cukry: 41.06 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sód: 4304.40 mg;	Wartość energetyczna: 2167.56 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 333.49 g; W tym cukry: 63.80 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sód: 2711.68 mg;	Wartość energetyczna: 2138.80 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 44.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 379.59 g; W tym cukry: 81.04 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sód: 2518.60 mg;	Wartość energetyczna: 2357.27 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 366.79 g; W tym cukry: 88.77 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sód: 2739.27 mg;	Wartość energetyczna: 2389.23 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 333.94 g; W tym cukry: 37.82 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sód: 4523.37 mg;	Wartość energetyczna: 1921.43 kcal; Białko ogółem: 61.92 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 274.44 g; W tym cukry: 38.91 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sód: 1233.74 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IŁ- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- IŁ- D01 Podstawowa	STAR- IŁ- D02 Łatwo strawna	STAR- IŁ- D02/ML Bezmleczna	STAR- IŁ- Wrzodowa	STAR- IŁ- D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- IŁ- Papka	
2026-05-31 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyunkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 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> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szyunkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, wędzony, parzony 50 g Pomidor b/śkorki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn- STAR () 400 ml ( <u>JAJ, SEL</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )
		II SN					Jabłko 150 g	
2026-05-31 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE</u> ) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Dymna duszona z marchewką * 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob- STAR () 400 ml ( <u>SEL</u> )
		PD				Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Sok pomidorowy 200 ml	
2026-05-31 niedziela	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytniowy 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol- STAR () 400 ml ( <u>JAJ, SEL</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
		PN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyunka z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2079.86 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 319.63 g; W tym cukry: 63.68 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sód: 2593.35 mg;	Wartość energetyczna: 2319.61 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 83.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 316.69 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sód: 2454.59 mg;	Wartość energetyczna: 2237.13 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 306.80 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sód: 2254.88 mg;	Wartość energetyczna: 2102.84 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 305.58 g; W tym cukry: 49.26 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sód: 2593.31 mg;	Wartość energetyczna: 2465.87 kcal; Białko ogółem: 119.34 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 345.80 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sód: 2461.98 mg;	Wartość energetyczna: 2416.82 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 94.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 314.98 g; W tym cukry: 57.29 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sód: 3142.18 mg;	Wartość energetyczna: 1751.63 kcal; Białko ogółem: 58.47 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 9.28 g; Węglowodany ogółem: 243.08 g; W tym cukry: 47.71 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sód: 1613.09 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ił. D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- Ił. D01 Podstawowa	STAR- Ił. D02 Łatwo strawna	STAR- Ił. D02/ML Bezmleczna	STAR- Ił. Wrzodowa	STAR- Ił. D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- Ił. Papka
Smaczenie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn- STAR ( ) 500 ml ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ( )* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( )* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Nalesniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( )* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) ( )* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos majerankowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( )* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos majerankowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( )* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos majerankowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob- STAR ( ) 500 ml ( <b>SEL.</b> )
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )		Chrupki kukurydziane 20 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )
Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol- STAR ( ) 500 ml ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Banan 150 g	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 30g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2356.91 kcal; Białko ogółem: 75.09 g; Tłuszcz: 41.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 432.35 g; W tym cukry: 87.36 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sód: 2174.61 mg;	Wartość energetyczna: 2669.23 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 416.53 g; W tym cukry: 105.68 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sód: 2837.76 mg;	Wartość energetyczna: 2238.68 kcal; Białko ogółem: 71.55 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 391.13 g; W tym cukry: 82.84 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sód: 2091.91 mg;	Wartość energetyczna: 2253.15 kcal; Białko ogółem: 79.89 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 401.18 g; W tym cukry: 72.92 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sód: 2660.23 mg;	Wartość energetyczna: 2462.14 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 388.57 g; W tym cukry: 77.86 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sód: 2516.14 mg;	Wartość energetyczna: 2482.75 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 86.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 360.74 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 42.40 g; Sód: 3775.76 mg;	Wartość energetyczna: 2010.19 kcal; Białko ogółem: 63.57 g; Tłuszcz: 79.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 273.25 g; W tym cukry: 45.57 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sód: 1662.66 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ił. D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- Ił. D01 Podstawowa	STAR- Ił. D02 Łatwo strawna	STAR- Ił. D02/ML Bezmleczna	STAR- Ił. Wrzodowa	STAR- Ił. D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	STAR- Ił. Papka
Sniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko 150 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 150 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany 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> ) 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 Banan 150 g	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tuszcza do smarowania (70%) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 150 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor b/śkórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko pieczone 150 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Papka Śn - STAR ( ) 400 ml ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Ryż z jabłkami 200 g
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL.</u> ) Pomidor 15 g	
Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, PSZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, PSZ.</u> ) Surowka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, PSZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, PSZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, PSZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, PSZ.</u> ) Surowka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR ( ) 400 ml ( <u>SEL.</u> )
	PD					Sok wielowarzynny pasteryzowany 200 ml	
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Pasta z brokuła * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 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> ) Pasta z brokuła * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, 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> ) Pasta z brokuła * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tuszcza do smarowania (70%) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z brokuła * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Buraczki gotowane ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, 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> ) Pasta z brokuła * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR ( ) 400 ml ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Mus z jabłek prażonych 100 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2072.68 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 334.42 g; W tym cukry: 68.88 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sód: 3370.04 mg;	Wartość energetyczna: 2214.66 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 336.15 g; W tym cukry: 82.56 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sód: 3549.64 mg;	Wartość energetyczna: 2164.58 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 339.79 g; W tym cukry: 82.89 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sód: 3287.74 mg;	Wartość energetyczna: 2084.60 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 352.91 g; W tym cukry: 63.95 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sód: 3103.49 mg;	Wartość energetyczna: 2153.89 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 340.53 g; W tym cukry: 78.65 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sód: 3738.84 mg;	Wartość energetyczna: 2162.42 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 313.98 g; W tym cukry: 51.30 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sód: 4845.78 mg;	Wartość energetyczna: 1815.10 kcal; Białko ogółem: 53.41 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; Węglowodany ogółem: 258.72 g; W tym cukry: 30.00 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sód: 2106.21 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- Ił. D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- Ił. D01 Podstawowa	STAR- Ił. D02 Łatwo strawna	STAR- Ił. D02/ML Bezmleczna	STAR- Ił. Wrzodowa	STAR- Ił. D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- Ił. Papka	
2026-06-03 środa	Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW</b> ) Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Pojedyncza delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/śkórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Papka Śn - STAR () 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
		II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ</b> )	
2026-06-03 środa	Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surowka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml ( <b>SEL</b> )
		PD				Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )
2026-06-03 środa	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ryż z jabłkami 200 g
		PN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> )					Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2354.37 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 398.18 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sód: 2158.49 mg;	Wartość energetyczna: 2446.05 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 381.64 g; W tym cukry: 93.86 g; Błonnik pok.: 41.39 g; Sód: 3005.57 mg;	Wartość energetyczna: 2302.33 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 372.38 g; W tym cukry: 79.71 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sód: 2033.97 mg;	Wartość energetyczna: 2160.75 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 374.95 g; W tym cukry: 60.90 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sód: 2396.58 mg;	Wartość energetyczna: 2490.17 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 398.03 g; W tym cukry: 98.01 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sód: 2042.53 mg;	Wartość energetyczna: 2615.94 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 92.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 383.00 g; W tym cukry: 60.09 g; Błonnik pok.: 45.29 g; Sód: 3433.89 mg;	Wartość energetyczna: 1931.25 kcal; Białko ogółem: 56.25 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 281.16 g; W tym cukry: 60.17 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sód: 1372.81 mg;

	STAR- IŁ. D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- IŁ. D01 Podstawowa	STAR- IŁ. D02 Łatwo strawna	STAR- IŁ. D02/ML Bezmleczna	STAR- IŁ. Wrzodowa	STAR- IŁ. D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	STAR- IŁ. Papka	
2026-06-04 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/škorki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn- STAR () 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <b>GLU PSZ</b> )
		II SN					Jabłko 150 g	
2026-06-04 czwartek	Obiad	Kalaforowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz/lop - dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany bez oleju* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalaforowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz/lop* 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalaforowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz/lop - dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalaforowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz/lop - dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalaforowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz/lop - dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalaforowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron polnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz/lop* 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Papka Ob- STAR () 400 ml ( <b>SEL</b> )
		PD				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )		
2026-06-04 czwartek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pasta z buraka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pasta z buraka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pasta z buraka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z buraka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pasta z buraka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol- STAR () 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )
		PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )		Banan 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 15 g	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 1989.29 kcal; Białko ogółem: 81.19 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 339.94 g; W tym cukry: 60.72 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sód: 2967.65 mg;	Wartość energetyczna: 2193.02 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 346.96 g; W tym cukry: 52.64 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sód: 2726.06 mg;	Wartość energetyczna: 2015.53 kcal; Białko ogółem: 82.47 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 319.22 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sód: 2791.71 mg;	Wartość energetyczna: 1975.88 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 40.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 346.07 g; W tym cukry: 59.98 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sód: 2525.26 mg;	Wartość energetyczna: 2261.01 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 364.45 g; W tym cukry: 89.18 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sód: 2658.07 mg;	Wartość energetyczna: 2383.86 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 82.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 352.09 g; W tym cukry: 51.63 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sód: 3006.43 mg;	Wartość energetyczna: 1758.43 kcal; Białko ogółem: 47.80 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.73 g; Węglowodany ogółem: 255.64 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sód: 1252.04 mg;

	STAR- IŁ- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- IŁ- D01 Podstawowa	STAR- IŁ- D02 Łatwo strawna	STAR- IŁ- D02/ML Bezmleczna	STAR- IŁ- Wrzodowa	STAR- IŁ- D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- IŁ- Papka	
Smaczenie	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> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 40g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) 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 Pojedynca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 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> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 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 SN						Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 15 g	
2026-06-05 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU, JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU, JECZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Surowka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU, JECZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU, JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU, JECZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Surowka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob- STAR () 400 ml ( <u>SEL</u> )
		PD				Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )
Kolejka	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> ) 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	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 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> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 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> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol- STAR () 400 ml ( <u>JAJ, SEL</u> ) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> )	
	PN	Sok jabłkowy 200 ml					Sok pomidorowy 200 ml	
	Wartość energetyczna: 2096.72 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 42.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 370.82 g; W tym cukry: 103.53 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sód: 2398.66 mg;	Wartość energetyczna: 2244.24 kcal; Białko ogółem: 76.09 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 357.35 g; W tym cukry: 103.69 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sód: 2388.84 mg;	Wartość energetyczna: 2254.99 kcal; Białko ogółem: 79.99 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 364.26 g; W tym cukry: 106.54 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sód: 2099.59 mg;	Wartość energetyczna: 2105.68 kcal; Białko ogółem: 70.52 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 359.77 g; W tym cukry: 93.53 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sód: 2289.39 mg;	Wartość energetyczna: 2314.27 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 388.41 g; W tym cukry: 124.37 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sód: 2339.62 mg;	Wartość energetyczna: 2344.32 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 338.66 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sód: 3107.61 mg;	Wartość energetyczna: 1744.88 kcal; Białko ogółem: 49.76 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; Węglowodany ogółem: 248.89 g; W tym cukry: 51.34 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sód: 1660.94 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IŁ- D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- IŁ- D01 Podstawowa	STAR- IŁ- D02 Łatwo strawna	STAR- IŁ- D02/ML Bezmleczna	STAR- IŁ- Wrzodowa	STAR- IŁ- D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- IŁ- Papka	
Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z zalewy -wędonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z zalewy -wędonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z zalewy -wędonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW</b> ) Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Poędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z zalewy -wędonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z zalewy -wędonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR ( ) 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sok pomidorowy 200 ml	
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Poędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ogórek świeży 15 g		
2026-06-06 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)(*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Papka Ob - STAR ( ) 400 ml ( <b>SEL</b> )
		PD				Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> )
Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor b/śkórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR ( ) 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ryż z jabłkami 200 g	
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Jabłko 150 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
	Wartość energetyczna: 2210.99 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 48.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 364.05 g; W tym cukry: 63.21 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sód: 2689.57 mg;	Wartość energetyczna: 2233.11 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 345.47 g; W tym cukry: 64.88 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sód: 3177.40 mg;	Wartość energetyczna: 2148.64 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 336.53 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sód: 2603.46 mg;	Wartość energetyczna: 2106.67 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 42.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 370.19 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sód: 2503.77 mg;	Wartość energetyczna: 2315.83 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 368.46 g; W tym cukry: 87.98 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sód: 2569.22 mg;	Wartość energetyczna: 2285.03 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 346.68 g; W tym cukry: 60.57 g; Błonnik pok.: 40.75 g; Sód: 3370.94 mg;	Wartość energetyczna: 1850.70 kcal; Białko ogółem: 61.55 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.00 g; Węglowodany ogółem: 260.24 g; W tym cukry: 40.32 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sód: 1611.81 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- IŁ. D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	STAR- IŁ. D01 Podstawowa	STAR- IŁ. D02 Łatwo strawna	STAR- IŁ. D02/ML Bezmleczna	STAR- IŁ. Wrzodowa	STAR- IŁ. D03 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów	STAR- IŁ. Papka	
2026-06-07 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) 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 jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE.</b> ) 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 jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR ( ) 400 ml ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		II SN					Jabłko 150 g	
2026-06-07 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <b>MLE.</b> ) Sos własny ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany bez oleju* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kotlet schabowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <b>MLE.</b> ) Schab gotowany 80 g Sos własny ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <b>MLE.</b> ) Schab gotowany 80 g Sos własny ( ) 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR ( ) 400 ml ( <b>SEL.</b> )
		PD				Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok wielowarzynny pasteryzowany 200 ml	
2026-06-07 niedziela	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Papka Kol - STAR ( ) 400 ml ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> )
		PN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )					Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 15 g
		Wartość energetyczna: 2121.68 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 42.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 366.93 g; W tym cukry: 93.30 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sód: 2459.22 mg;	Wartość energetyczna: 2228.02 kcal; Białko ogółem: 74.84 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 362.81 g; W tym cukry: 87.61 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sód: 2160.89 mg;	Wartość energetyczna: 2156.36 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 350.92 g; W tym cukry: 90.66 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sód: 1857.67 mg;	Wartość energetyczna: 2113.93 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 364.41 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sód: 2394.01 mg;	Wartość energetyczna: 2307.51 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 55.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 372.87 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sód: 2290.02 mg;	Wartość energetyczna: 2158.69 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 326.38 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sód: 3167.70 mg;	Wartość energetyczna: 1673.45 kcal; Białko ogółem: 49.54 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 235.67 g; W tym cukry: 64.19 g; Błonnik pok.: 14.79 g; Sód: 2124.21 mg;