

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-08 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Papka Śn- STAR ( ) 400 ml ( <u>JAJ, SEL</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g
		II ŚN					Arbuz 150 g	
2026-06-08 poniedziałek	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami ( ) (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob- STAR ( ) 400 ml ( <u>SEL</u> )
		PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
2026-06-08 poniedziałek	Kolacja	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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol- STAR ( ) 400 ml ( <u>JAJ, SEL</u> ) Ryz z jabłkami 200 g
		PN		Arbuz 150 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 15 g	Arbuz 150 g
		Wartość energetyczna: 2178,21 kcal; Białko ogółem: 86,47 g; Tłuszcz: 36,43 g; Kw. tł. nasy.: 14,46 g; Węglowodany ogółem: 395,35 g; W tym cukry: 98,83 g; Błonnik pok.: 23,80 g; Sód: 2335,50 mg;	Wartość energetyczna: 2315,12 kcal; Białko ogółem: 88,81 g; Tłuszcz: 47,93 g; Kw. tł. nasy.: 18,07 g; Węglowodany ogółem: 408,10 g; W tym cukry: 99,60 g; Błonnik pok.: 32,64 g; Sód: 2593,87 mg;	Wartość energetyczna: 2191,61 kcal; Białko ogółem: 84,75 g; Tłuszcz: 43,63 g; Kw. tł. nasy.: 17,71 g; Węglowodany ogółem: 383,61 g; W tym cukry: 98,59 g; Błonnik pok.: 23,44 g; Sód: 2260,30 mg;	Wartość energetyczna: 2043,71 kcal; Białko ogółem: 80,92 g; Tłuszcz: 45,80 g; Kw. tł. nasy.: 14,79 g; Węglowodany ogółem: 354,62 g; W tym cukry: 62,12 g; Błonnik pok.: 30,20 g; Sód: 2815,66 mg;	Wartość energetyczna: 2230,29 kcal; Białko ogółem: 94,92 g; Tłuszcz: 55,85 g; Kw. tł. nasy.: 19,59 g; Węglowodany ogółem: 355,25 g; W tym cukry: 81,93 g; Błonnik pok.: 24,33 g; Sód: 2793,48 mg;	Wartość energetyczna: 2169,50 kcal; Białko ogółem: 95,57 g; Tłuszcz: 63,04 g; Kw. tł. nasy.: 23,13 g; Węglowodany ogółem: 340,61 g; W tym cukry: 64,92 g; Błonnik pok.: 36,43 g; Sód: 3406,58 mg;	Wartość energetyczna: 1864,05 kcal; Białko ogółem: 53,57 g; Tłuszcz: 67,34 g; Kw. tł. nasy.: 11,25 g; Węglowodany ogółem: 276,65 g; W tym cukry: 46,49 g; Błonnik pok.: 21,75 g; Sód: 1298,86 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	
2026-06-09 wtorek	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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn- STAR () 400 ml ( <u>JAJ, SEL</u> ) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 1 Por ( <u>GLU PSZ</u> )
		II SN					Jabłko 150 g	
	Obiad	Brokulowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami(*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokulowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokulowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokulowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami(*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob- STAR () 400 ml ( <u>SEL</u> )
	PD					Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLUPSZ, SEL, GOR</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLUPSZ, SEL, GOR</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLUPSZ, SEL, GOR</u> )
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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiewka 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol- STAR () 400 ml ( <u>JAJ, SEL</u> ) Sok pomarańczowy 200 ml	
	PN		Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 30 g Ogórek świeży 15 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Wartość energetyczna: 2122.24 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 363.41 g; W tym cukry: 78.95 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sód: 2134.20 mg;	Wartość energetyczna: 2072.86 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 339.26 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sód: 2590.42 mg;	Wartość energetyczna: 2135.64 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 351.67 g; W tym cukry: 78.71 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sód: 2059.00 mg;	Wartość energetyczna: 2086.12 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 38.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 370.07 g; W tym cukry: 65.21 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sód: 2543.78 mg;	Wartość energetyczna: 2286.52 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 47.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 379.92 g; W tym cukry: 100.98 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sód: 2017.15 mg;	Wartość energetyczna: 2255.92 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 350.92 g; W tym cukry: 63.77 g; Błonnik pok.: 41.11 g; Sód: 2899.41 mg;	Wartość energetyczna: 1617.20 kcal; Białko ogółem: 42.83 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 8.44 g; Węglowodany ogółem: 229.63 g; W tym cukry: 63.17 g; Błonnik pok.: 17.97 g; Sód: 1215.61 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-10 środa	Śniadanie	Płatki pszenne 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, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyzka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne 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> ) Pomidor 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 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> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyzka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn- STAR () 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g
		II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 15 g	
2026-06-10 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew oprószana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 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 truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
2026-06-10 środa	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 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 rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL</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, GLU ŻYT</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> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyzka 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol- STAR () 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> )
		RN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml					
	Wartość energetyczna: 1989.29 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 47.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; W tym cukry: 55.14 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sód: 3534.12 mg;	Wartość energetyczna: 1979.94 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 325.25 g; W tym cukry: 49.89 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sód: 3122.90 mg;	Wartość energetyczna: 1997.01 kcal; Białko ogółem: 75.34 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 317.88 g; W tym cukry: 48.92 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sód: 2872.97 mg;	Wartość energetyczna: 1932.89 kcal; Białko ogółem: 69.06 g; Tłuszcz: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 324.09 g; W tym cukry: 43.08 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sód: 2967.02 mg;	Wartość energetyczna: 2090.41 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 317.91 g; W tym cukry: 58.76 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sód: 3810.41 mg;	Wartość energetyczna: 2194.88 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 324.63 g; W tym cukry: 39.09 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sód: 3600.57 mg;	Wartość energetyczna: 1709.15 kcal; Białko ogółem: 51.69 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 240.41 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sód: 2080.76 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	
2026-06-11 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Szynek drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g 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> ) Szynek drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g 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 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> ) Szynek drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g 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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tuszc do smarowania (70%) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynek drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynek drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor biskorki 100 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	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> ) Szynek drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 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> ) Kasza manna na wodzie i mleku z jabłkiem prażonym 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		II SN					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )	
2026-06-11 czwartek	Obiad	Ziemniaczana * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( )* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Arbuz 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( )* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR ( ) 400 ml ( <b>SEL.</b> )
		PD				Sok wielowarzynny pasteryzowany 200 ml		
2026-06-11 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> ) Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</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> ) Salata zielona 20 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 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> ) Tuszc do smarowania (70%) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR ( ) 400 ml ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</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> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ogórek świeży 15 g
		Wartość energetyczna: 2196.95 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 357.09 g; W tym cukry: 81.82 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sód: 2279.79 mg;	Wartość energetyczna: 2476.13 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 405.55 g; W tym cukry: 96.91 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sód: 3852.05 mg;	Wartość energetyczna: 2219.65 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 345.22 g; W tym cukry: 81.67 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sód: 2203.39 mg;	Wartość energetyczna: 2183.15 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 366.12 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sód: 2709.16 mg;	Wartość energetyczna: 2369.21 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 362.57 g; W tym cukry: 87.40 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sód: 3147.59 mg;	Wartość energetyczna: 2324.28 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 84.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; W tym cukry: 53.43 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sód: 3949.40 mg;	Wartość energetyczna: 1751.03 kcal; Białko ogółem: 47.24 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 9.37 g; Węglowodany ogółem: 253.47 g; W tym cukry: 64.79 g; Błonnik pok.: 15.29 g; Sód: 2055.98 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-12 piątek	Śniadanie II SN	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor b/śkórki 100 g 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Papka Śn - STAR () 400 ml ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Banan 150 g
						Jabłko 150 g		
2026-06-12 piątek	Obiad PD	Kalaforowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalaforowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE</b> ) Kotlet z ryby (Miruna) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surowka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalaforowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalaforowa z zacierką* (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalaforowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalaforowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</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> )
						Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )		
2026-06-12 piątek	Kolacja PN	Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <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> ) 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, MLE</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> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 20 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryz z jabłkami 200 g
			Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 15 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1959.71 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 42.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 332.87 g; W tym cukry: 69.72 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sód: 2476.22 mg;	Wartość energetyczna: 2110.33 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 335.78 g; W tym cukry: 70.09 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sód: 2217.02 mg;	Wartość energetyczna: 2000.15 kcal; Białko ogółem: 79.75 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; W tym cukry: 69.06 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sód: 1966.72 mg;	Wartość energetyczna: 2015.33 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz: 46.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 344.36 g; W tym cukry: 57.13 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sód: 2513.23 mg;	Wartość energetyczna: 2075.66 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 330.02 g; W tym cukry: 75.69 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sód: 2438.04 mg;	Wartość energetyczna: 2050.49 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 308.33 g; W tym cukry: 53.04 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sód: 2558.99 mg;	Wartość energetyczna: 1798.75 kcal; Białko ogółem: 50.48 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 271.34 g; W tym cukry: 45.45 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sód: 1246.21 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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 jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ) 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 jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR ( ) 400 ml ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( , może zawierać: <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> )
	II ŚN						Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 15 g
Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <u>MLE</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Szpinał gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR ( ) 400 ml ( <u>SEL</u> )
	PD				Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> )	Sok pomidorowy 200 ml	
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Buraczki gotowane ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy ( ) 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Buraczki gotowane ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Buraczki gotowane ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Buraczki gotowane ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Buraczki gotowane ( ) b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR ( ) 400 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> )
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Banan 150 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
	Wartość energetyczna: 2172.08 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 322.23 g; W tym cukry: 53.00 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sód: 3068.89 mg;	Wartość energetyczna: 2391.99 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g; W tym cukry: 50.91 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sód: 2863.28 mg;	Wartość energetyczna: 2230.16 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g; W tym cukry: 57.24 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sód: 3030.57 mg;	Wartość energetyczna: 2238.36 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 375.45 g; W tym cukry: 74.86 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sód: 2947.37 mg;	Wartość energetyczna: 2339.27 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 332.13 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sód: 2935.74 mg;	Wartość energetyczna: 2353.51 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 318.33 g; W tym cukry: 43.24 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sód: 3962.73 mg;	Wartość energetyczna: 1696.58 kcal; Białko ogółem: 59.77 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 230.16 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sód: 1619.54 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	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> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <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> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <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> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bulka 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 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> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn- STAR ( ) 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 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> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE</b> )	
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <b>MLE</b> ) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane ( ) 200 g ( <b>MLE</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob- STAR ( ) 400 ml ( <b>SEL</b> )
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( - może zawierać: <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( - może zawierać: <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( - może zawierać: <b>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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 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> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol- STAR ( ) 400 ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <b>GLU PSZ</b> )
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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 30 g Pomidor 15 g
	Wartość energetyczna: 2115.76 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 315.72 g; W tym cukry: 45.12 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sód: 3347.05 mg;	Wartość energetyczna: 2424.05 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 93.86 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 310.50 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sód: 3535.25 mg;	Wartość energetyczna: 2442.83 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 348.31 g; W tym cukry: 60.72 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sód: 2971.36 mg;	Wartość energetyczna: 2441.94 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 363.93 g; W tym cukry: 48.26 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sód: 3216.29 mg;	Wartość energetyczna: 2608.02 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 380.20 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sód: 2865.92 mg;	Wartość energetyczna: 2522.53 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Tłuszcz: 102.14 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; Węglowodany ogółem: 315.23 g; W tym cukry: 42.52 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sód: 3693.06 mg;	Wartość energetyczna: 1789.58 kcal; Białko ogółem: 49.77 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 264.16 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 17.97 g; Sód: 1338.04 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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 ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn- STAR ( ) 400 ml ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )
	II SN					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Papryka konserwowa 15 g	
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryz z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryz z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryz z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryz z jabłkami 350 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryz z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sytko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Papka Ob- STAR ( ) 400 ml ( <u>SEL.</u> )
	PD				Biszkoty b/ml 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 25 g	Jogurt broszkwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynka z zalewy -wędzonka 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 -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol- STAR ( ) 400 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	Wartość energetyczna: 1855.89 kcal; Białko ogółem: 65.10 g; Tłuszcz: 36.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 342.80 g; W tym cukry: 46.80 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sód: 2415.04 mg;	Wartość energetyczna: 1890.27 kcal; Białko ogółem: 61.94 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 327.66 g; W tym cukry: 50.65 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sód: 2332.93 mg;	Wartość energetyczna: 1888.69 kcal; Białko ogółem: 67.17 g; Tłuszcz: 42.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 333.79 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sód: 1865.56 mg;	Wartość energetyczna: 1896.06 kcal; Białko ogółem: 60.41 g; Tłuszcz: 36.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 360.60 g; W tym cukry: 30.69 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sód: 2376.69 mg;	Wartość energetyczna: 2071.37 kcal; Białko ogółem: 68.44 g; Tłuszcz: 48.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 360.19 g; W tym cukry: 50.62 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sód: 2380.76 mg;	Wartość energetyczna: 2369.95 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 336.52 g; W tym cukry: 43.57 g; Błonnik pok.: 40.89 g; Sód: 3099.07 mg;	Wartość energetyczna: 1705.08 kcal; Białko ogółem: 47.87 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 246.01 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 17.42 g; Sód: 1290.04 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-16 wtorek	Sniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt. Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt. Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Pomidor 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor biskorki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt. Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Papka Śn - STAR () 400 ml ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g
		II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )	
2026-06-16 wtorek	Obiad	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surowka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, JAJ.</u> ) Pieczeń rymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surowka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml ( <u>SEL.</u> )
		PD				Sok pomarańczowy 200 ml	Sok wielowarzynny pasteryzowany 200 ml	Sok pomarańczowy 200 ml
2026-06-16 wtorek	Kolacja	Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szprot w sosie pomidorowym 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szprot w sosie pomidorowym 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 500 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ryz z jabłkami 200 g
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g	Drożdżówka mini 50g 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 15 g	Banan 150 g
		Wartość energetyczna: 2278.97 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 379.92 g; W tym cukry: 50.20 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sód: 2731.54 mg;	Wartość energetyczna: 2551.64 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 376.47 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sód: 2643.91 mg;	Wartość energetyczna: 2292.37 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 368.18 g; W tym cukry: 49.96 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sód: 2656.34 mg;	Wartość energetyczna: 2232.75 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 381.16 g; W tym cukry: 39.88 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sód: 3057.24 mg;	Wartość energetyczna: 2415.16 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 387.71 g; W tym cukry: 63.11 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sód: 2606.40 mg;	Wartość energetyczna: 2568.96 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 100.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 350.61 g; W tym cukry: 37.52 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sód: 3787.40 mg;	Wartość energetyczna: 2052.29 kcal; Białko ogółem: 51.14 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 326.50 g; W tym cukry: 72.98 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sód: 1371.87 mg;

	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	
2026-06-17 środa	Śniadanie II SN	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</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 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/śkórki 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) Banan 150 g
							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )	
2026-06-17 środa	Obiad PD	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos brokulowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Dyńia duszona z olejem* 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> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos brokulowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona z kefirem 200 g ( <b>MLE</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> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos brokulowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos brokulowy (bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos brokulowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Dyńia duszona z olejem* 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> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos brokulowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona z kefirem 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml ( <b>SEL</b> )
						Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
2026-06-17 środa	Kolacja PN	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> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <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> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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 Salatka z pomidorów i koperku 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> ) 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 Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ryż z jabłkami 200 g
			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> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 25 g Pomidor 15 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )
	Wartość energetyczna: 2132.10 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 352.38 g; W tym cukry: 76.46 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sód: 2302.92 mg;	Wartość energetyczna: 2060.55 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 331.25 g; W tym cukry: 70.36 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sód: 2629.90 mg;	Wartość energetyczna: 2153.50 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 340.65 g; W tym cukry: 76.22 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sód: 2222.12 mg;	Wartość energetyczna: 2154.48 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 365.98 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sód: 2706.82 mg;	Wartość energetyczna: 2245.44 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 349.73 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sód: 2235.34 mg;	Wartość energetyczna: 2127.39 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 315.79 g; W tym cukry: 49.60 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sód: 2978.04 mg;	Wartość energetyczna: 1925.70 kcal; Białko ogółem: 52.75 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 10.86 g; Węglowodany ogółem: 290.49 g; W tym cukry: 70.22 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sód: 1307.81 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE.</u> ) 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 rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE.</u> ) 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 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tuszc do smarowania (70%) 15 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor b/śkórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn- STAR () 400 ml ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Banan 150 g	
	II ŚN						Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 25 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 15 g	
2026-06-18 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Lazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surowka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml ( <u>SEL.</u> )
		PD	Sok jabłkowy 200 ml					Sok pomidorowy 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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z ciecierzycy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tuszc do smarowania (70%) 15 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ryz z jabłkami 200 g	
	PW	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )			Jabłko 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2232.58 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 55.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 365.60 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sód: 2916.46 mg;	Wartość energetyczna: 2354.95 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 361.71 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sód: 3048.53 mg;	Wartość energetyczna: 2274.93 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sód: 2869.54 mg;	Wartość energetyczna: 2177.80 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 360.68 g; W tym cukry: 58.33 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sód: 2769.94 mg;	Wartość energetyczna: 2410.02 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 377.71 g; W tym cukry: 93.42 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sód: 2827.21 mg;	Wartość energetyczna: 2315.02 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 348.16 g; W tym cukry: 58.10 g; Błonnik pok.: 40.74 g; Sód: 3913.77 mg;	Wartość energetyczna: 1927.80 kcal; Białko ogółem: 51.78 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 298.76 g; W tym cukry: 78.50 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sód: 1280.71 mg;	

	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	
2026-06-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ) Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>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> ) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Arbuz 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> ) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Arbuz 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 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Pojedlwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,środm rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Arbuz 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> ) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>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> ) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn - STAR () 400 ml ( <u>JAJ SEL</u> ) Mus z jabłek prażonych 100 g
		II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g	
2026-06-19 piątek	Obiad	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Kalafirowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE</u> ) Ryba smażona (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ JAJ RYB</u> ) Surowka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Surowka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml ( <u>SEL</u> )
		PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
2026-06-19 piątek	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pojedlwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU 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> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-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> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pojedlwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU 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> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml ( <u>JAJ MLE SEL</u> ) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
		PN		Wafle ryżowe 30 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pomidor 15 g	Banan 150 g
		Wartość energetyczna: 2224.14 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 396.08 g; W tym cukry: 100.08 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sód: 2258.53 mg;	Wartość energetyczna: 2332.68 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 373.47 g; W tym cukry: 91.63 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sód: 2215.49 mg;	Wartość energetyczna: 2232.16 kcal; Białko ogółem: 83.16 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 372.02 g; W tym cukry: 93.84 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sód: 1743.55 mg;	Wartość energetyczna: 2115.59 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 371.43 g; W tym cukry: 61.42 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sód: 2438.81 mg;	Wartość energetyczna: 2310.13 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 379.95 g; W tym cukry: 94.22 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sód: 2228.99 mg;	Wartość energetyczna: 2321.74 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 334.65 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sód: 2744.59 mg;	Wartość energetyczna: 1766.48 kcal; Białko ogółem: 51.13 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 257.89 g; W tym cukry: 62.64 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sód: 1315.44 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej: 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej: 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE</u> ) Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej: 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej: 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej: 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE</u> ) Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Papka Śn - STAR () 400 ml ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Banan 150 g
		II SN					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salata zielona 15 g	
Obiad		Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Papka Ob - STAR () 400 ml ( <u>SEL.</u> )	
	PD					Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE</u> )		
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędkonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytniowy 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędkonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędkonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędkonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytniowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędkonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol - STAR () 400 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )	
	PN		Sok pomarańczowy 200 ml			Sok pomidorowy 200 ml		
	Wartość energetyczna: 2230.66 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 51.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 374.92 g; W tym cukry: 85.92 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sód: 3056.40 mg;	Wartość energetyczna: 2218.83 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 365.91 g; W tym cukry: 84.16 g; Błonnik pok.: 40.16 g; Sód: 3311.71 mg;	Wartość energetyczna: 2244.06 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 363.18 g; W tym cukry: 85.68 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sód: 2981.20 mg;	Wartość energetyczna: 2099.91 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 373.10 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sód: 2799.19 mg;	Wartość energetyczna: 2417.34 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 367.41 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sód: 2947.25 mg;	Wartość energetyczna: 2432.16 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 337.67 g; W tym cukry: 53.57 g; Błonnik pok.: 45.06 g; Sód: 3873.43 mg;	Wartość energetyczna: 1739.98 kcal; Białko ogółem: 67.23 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 236.89 g; W tym cukry: 50.24 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sód: 1612.94 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-21 niedziela	Śniadanie II SN	Kasza manna 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> ) Szynka z zalewy -wędkonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szynka z zalewy -wędkonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędkonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Szynka drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędkonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z zalewy -wędkonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Śn- STAR () 400 ml ( <u>JAJ, SEL</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g
						Jabłko 150 g		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE</u> ) Kotlet schabowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Mizeria 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompotowocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Pomidorowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mizeria 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Papka Ob- STAR () 400 ml ( <u>SEL</u> )
	PD				Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	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> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiewka 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> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 15 g Poędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papka Kol- STAR () 400 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	PN		Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 15 g	Jabłko pieczone 150 g	
		Wartość energetyczna: 2000.59 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; W tym cukry: 58.62 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sód: 2334.17 mg;	Wartość energetyczna: 2271.28 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; W tym cukry: 67.62 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sód: 3016.84 mg;	Wartość energetyczna: 2075.09 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 315.56 g; W tym cukry: 61.19 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sód: 2257.02 mg;	Wartość energetyczna: 2007.05 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 39.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 338.85 g; W tym cukry: 47.73 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sód: 2663.12 mg;	Wartość energetyczna: 2201.82 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 330.66 g; W tym cukry: 76.68 g; Błonnik pok.: 17.01 g; Sód: 2267.52 mg;	Wartość energetyczna: 2312.78 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 333.29 g; W tym cukry: 63.17 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sód: 3318.05 mg;	Wartość energetyczna: 1827.80 kcal; Białko ogółem: 55.16 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 264.40 g; W tym cukry: 85.35 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sód: 1361.51 mg;