

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Arbuz 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Arbuz 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Ślupki z warzyw () 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2377.50 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 384.09 g; W tym cukry: 113.28 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2230.13 kcal; Białko ogółem: 76.95 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 367.83 g; W tym cukry: 117.06 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2229.20 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 301.13 g; W tym cukry: 57.77 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2408.69 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 47.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 422.98 g; W tym cukry: 123.80 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2701.53 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 411.81 g; W tym cukry: 130.71 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 8.56 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z pora i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z pora i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Wafle ryżowe 30 g	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kalafior gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)				
		Wartość energetyczna: 2171.63 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 299.79 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 1971.47 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 277.90 g; W tym cukry: 70.34 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2124.80 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 285.49 g; W tym cukry: 49.19 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2188.94 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 324.35 g; W tym cukry: 80.60 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2330.64 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 335.26 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 9.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-07-09 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 50 g (MLE.)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2080.13 kcal; Białko ogółem: 84.00 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 293.97 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2049.71 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 292.85 g; W tym cukry: 70.57 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2173.84 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 80.86 g; Kw. tł. nasy.: 40.32 g; Węglowodany ogółem: 269.72 g; W tym cukry: 46.20 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2182.87 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 348.92 g; W tym cukry: 98.70 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2582.16 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 85.19 g; Kw. tł. nasy.: 41.79 g; Węglowodany ogółem: 353.45 g; W tym cukry: 96.67 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 9.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2185.54 kcal; Białko ogółem: 69.28 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 364.62 g; W tym cukry: 101.43 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 1982.05 kcal; Białko ogółem: 69.71 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 294.25 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2104.28 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 288.89 g; W tym cukry: 40.10 g; Błonnik pok.: 39.12 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2127.31 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 321.42 g; W tym cukry: 77.14 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2313.33 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 336.99 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 8.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
	PN	Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2185.68 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 317.35 g; W tym cukry: 84.39 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1922.91 kcal; Białko ogółem: 74.80 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 285.68 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2081.30 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kw. tł. nasy.: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 257.11 g; W tym cukry: 51.83 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2045.47 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 315.25 g; W tym cukry: 93.12 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2331.16 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 315.60 g; W tym cukry: 89.06 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 8.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.тіuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Sałatka wiosenna - diety 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka wiosenna 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Sałatka wiosenna - diety 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Sałatka wiosenna - diety 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Nektarynka 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Nektarynka 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Nektarynka 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Nektarynka 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2118.91 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 296.35 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 1761.38 kcal; Białko ogółem: 73.18 g; Tłuszcz: 52.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 253.33 g; W tym cukry: 67.36 g; Błonnik pok.: 17.11 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2083.88 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 269.10 g; W tym cukry: 33.47 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 1961.74 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 309.80 g; W tym cukry: 79.77 g; Błonnik pok.: 18.26 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2099.35 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 308.40 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sól: 8.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Mix sałat 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Mix sałat 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Dynia z wody 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2366.92 kcal; Białko ogółem: 117.39 g; Tłuszcz: 100.74 g; Kw. tł. nasy.: 45.76 g; Węglowodany ogółem: 258.22 g; W tym cukry: 55.15 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2199.03 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 269.81 g; W tym cukry: 57.07 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2184.76 kcal; Białko ogółem: 130.56 g; Tłuszcz: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 244.98 g; W tym cukry: 44.52 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2290.68 kcal; Białko ogółem: 117.70 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 308.56 g; W tym cukry: 81.55 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2508.33 kcal; Białko ogółem: 126.66 g; Tłuszcz: 89.29 g; Kw. tł. nasy.: 38.90 g; Węglowodany ogółem: 307.52 g; W tym cukry: 84.81 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 8.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt		
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	PN	Słupki z warzyw () 100 g				
		Wartość energetyczna: 2159.51 kcal; Białko ogółem: 72.31 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 370.36 g; W tym cukry: 108.17 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2074.70 kcal; Białko ogółem: 69.11 g; Tłuszcz: 49.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 352.88 g; W tym cukry: 105.78 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2257.84 kcal; Białko ogółem: 117.25 g; Tłuszcz: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 278.18 g; W tym cukry: 49.48 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2284.80 kcal; Białko ogółem: 76.49 g; Tłuszcz: 42.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 411.10 g; W tym cukry: 138.51 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2489.05 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 412.13 g; W tym cukry: 131.88 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 7.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser topiony 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2430.00 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 362.25 g; W tym cukry: 92.71 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2070.84 kcal; Białko ogółem: 73.01 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 322.94 g; W tym cukry: 96.43 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2422.15 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 89.19 g; Kw. tł. nasy.: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 310.02 g; W tym cukry: 52.70 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2298.89 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 394.27 g; W tym cukry: 119.59 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2565.64 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 381.47 g; W tym cukry: 104.20 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 10.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-07-16 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Banan 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Banan 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)				
		Wartość energetyczna: 2197.93 kcal; Białko ogółem: 78.30 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; W tym cukry: 94.78 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2032.42 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 311.24 g; W tym cukry: 96.04 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2002.71 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 270.16 g; W tym cukry: 51.79 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2281.09 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 362.21 g; W tym cukry: 116.25 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2429.29 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 367.85 g; W tym cukry: 122.83 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 9.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr. tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) 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* 100 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>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/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* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PZ	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2229.79 kcal; Białko ogółem: 69.68 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; W tym cukry: 76.24 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 1971.49 kcal; Białko ogółem: 72.72 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 293.67 g; W tym cukry: 68.60 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2237.38 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 289.14 g; W tym cukry: 47.33 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2042.67 kcal; Białko ogółem: 75.82 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 333.78 g; W tym cukry: 84.72 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2290.29 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; W tym cukry: 83.00 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g	
		Wartość energetyczna: 2289.27 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 338.00 g; W tym cukry: 99.39 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2061.93 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 57.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 311.18 g; W tym cukry: 94.76 g; Błonnik pok.: 16.94 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 2037.78 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 264.39 g; W tym cukry: 55.44 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2279.80 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 367.11 g; W tym cukry: 116.77 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2354.43 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 339.26 g; W tym cukry: 96.71 g; Błonnik pok.: 18.26 g; Sól: 6.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser topiony 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2150.89 kcal; Białko ogółem: 75.30 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 306.75 g; W tym cukry: 57.88 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1978.34 kcal; Białko ogółem: 72.98 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 286.74 g; W tym cukry: 56.29 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2104.97 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 272.84 g; W tym cukry: 48.19 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2117.84 kcal; Białko ogółem: 77.74 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 336.70 g; W tym cukry: 63.41 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2374.50 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 330.06 g; W tym cukry: 69.94 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 9.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Arbuz 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Arbuz 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Arbuz 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Wafle ryżowe 30 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2148.27 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 291.22 g; W tym cukry: 61.34 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 1923.02 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 271.42 g; W tym cukry: 66.70 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2012.40 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 260.66 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2114.52 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 44.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 327.80 g; W tym cukry: 75.49 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2299.12 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 326.35 g; W tym cukry: 74.05 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sól: 7.62 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,