

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, 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 kiszony 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>GLUPSZ, 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 kiszony 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z 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	Dyniowa z 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 Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z 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		Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2266.36 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 379.19 g; W tym cukry: 96.95 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2240.45 kcal; Białko ogółem: 77.11 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 369.63 g; W tym cukry: 118.49 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2291.35 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 44.59 g; Węglowodany ogółem: 298.61 g; W tym cukry: 52.49 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2419.01 kcal; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 424.78 g; W tym cukry: 125.23 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2711.85 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 41.72 g; Węglowodany ogółem: 413.61 g; W tym cukry: 132.14 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 8.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-09-30 wtorek	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek Fromage 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami*() 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kalańior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kalańior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kalańior gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )				
	Wartość energetyczna: 2203.98 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 308.84 g; W tym cukry: 73.58 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 1997.87 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 284.83 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2150.02 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 292.76 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2215.34 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 331.28 g; W tym cukry: 79.94 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2357.04 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 342.19 g; W tym cukry: 77.72 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 9.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )
Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) 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 ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2207.54 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 316.33 g; W tym cukry: 56.66 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2153.69 kcal; Białko ogółem: 77.91 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 325.55 g; W tym cukry: 71.96 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2301.25 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 86.80 g; Kw. tł. nasy.: 39.77 g; Węglowodany ogółem: 292.08 g; W tym cukry: 44.11 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2327.86 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 381.73 g; W tym cukry: 99.94 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2686.14 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 83.90 g; Kw. tł. nasy.: 40.91 g; Węglowodany ogółem: 386.15 g; W tym cukry: 98.06 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 8.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2025-10-02 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* 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 JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	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: 2235.73 kcal; Białko ogółem: 71.98 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 365.72 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 1950.53 kcal; Białko ogółem: 69.83 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 297.06 g; W tym cukry: 73.83 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2136.27 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 289.40 g; W tym cukry: 41.32 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2095.79 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 324.23 g; W tym cukry: 76.09 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2281.81 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 339.80 g; W tym cukry: 87.48 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 8.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2025-10-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
PN			Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				
	Wartość energetyczna: 2304.02 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; W tym cukry: 74.83 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2041.25 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 296.46 g; W tym cukry: 77.54 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2222.79 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 83.86 g; Kw. tł. nasy.: 41.58 g; Węglowodany ogółem: 277.35 g; W tym cukry: 51.77 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2124.74 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 324.71 g; W tym cukry: 82.81 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2472.65 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 43.17 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; W tym cukry: 88.99 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 9.02 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-10-04 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z cukinii 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z cukinii 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z cukinii 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z cukinii 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy * 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy * 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2184.60 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 313.46 g; W tym cukry: 64.85 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1822.71 kcal; Białko ogółem: 75.80 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 265.59 g; W tym cukry: 61.21 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2152.87 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 286.90 g; W tym cukry: 29.85 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2045.17 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 46.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 332.81 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2177.19 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 324.23 g; W tym cukry: 92.71 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 8.80 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2025-10-05 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</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 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 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> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 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 ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 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 ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 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 ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 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 ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 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 ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 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> ) Szynka z indykiem prasowana 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 indykiem prasowana 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 indykiem prasowana 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 indykiem prasowana 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	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2510.30 kcal; Białko ogółem: 117.66 g; Tłuszcz: 103.87 g; Kw. tł. nasy.: 46.62 g; Węglowodany ogółem: 288.31 g; W tym cukry: 64.08 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2358.83 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 81.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 303.13 g; W tym cukry: 68.30 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2328.15 kcal; Białko ogółem: 130.84 g; Tłuszcz: 84.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 275.07 g; W tym cukry: 53.46 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2450.48 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 341.88 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2668.13 kcal; Białko ogółem: 127.49 g; Tłuszcz: 92.76 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 340.83 g; W tym cukry: 96.04 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 8.76 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2025-10-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt		
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
	PN			Wafle ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 2227.08 kcal; Białko ogółem: 73.13 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 370.12 g; W tym cukry: 94.99 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2126.04 kcal; Białko ogółem: 70.23 g; Tłuszcz: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 366.38 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2346.36 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 81.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 296.99 g; W tym cukry: 41.60 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2352.79 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 42.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 425.73 g; W tym cukry: 123.75 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2540.39 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 425.63 g; W tym cukry: 121.66 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 6.76 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2025-10-07 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb Graham 70 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 70 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) 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	Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2379.83 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 342.05 g; W tym cukry: 76.53 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2032.71 kcal; Białko ogółem: 73.02 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 313.68 g; W tym cukry: 82.56 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2389.38 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 92.28 g; Kw. tł. nasy.: 42.07 g; Węglowodany ogółem: 297.33 g; W tym cukry: 36.09 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2260.76 kcal; Białko ogółem: 75.57 g; Tłuszcz: 50.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 385.01 g; W tym cukry: 105.72 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2527.51 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.65 g; Węglowodany ogółem: 372.21 g; W tym cukry: 90.33 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 8.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2025-10-08 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )		
	Obiad	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 90 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki ( <u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> )						
	Wartość energetyczna: 2361.48 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 340.51 g; W tym cukry: 93.83 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2159.75 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 329.73 g; W tym cukry: 94.93 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2136.50 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 283.04 g; W tym cukry: 45.14 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2408.42 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 380.70 g; W tym cukry: 115.14 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2592.84 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 387.32 g; W tym cukry: 121.89 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 10.78 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2025-10-09 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD			Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z ciecierzycy * 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z ciecierzycy * 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2223.39 kcal; Białko ogółem: 69.68 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 320.30 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 9.16 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: 2230.98 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 81.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 287.35 g; W tym cukry: 45.61 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 11.34 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 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2025-10-10 piątek	Sniadanie	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 Jabłko 1 szt 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> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 Jabłko 1 szt 1 szt 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 z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka żydowska 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 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 z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 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 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>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> ) Połędwica Sopocka 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</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: 2408.56 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 355.96 g; W tym cukry: 96.43 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2204.93 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 332.50 g; W tym cukry: 93.97 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2147.93 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 279.46 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2381.10 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 385.84 g; W tym cukry: 115.89 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2497.42 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 360.58 g; W tym cukry: 95.92 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 7.03 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-10-11 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser topiony 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwińska z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwińska z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> )		Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2178.09 kcal; Białko ogółem: 75.47 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 313.89 g; W tym cukry: 57.20 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2005.54 kcal; Białko ogółem: 73.15 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 293.88 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2132.17 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 279.98 g; W tym cukry: 47.51 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2145.04 kcal; Białko ogółem: 77.91 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 343.84 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2401.70 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; W tym cukry: 69.26 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 9.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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.łuszczu	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2025-10-12 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kapusta zasmażana 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dynamia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dynamia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Wafle ryżowe 30 g	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
		Wartość energetyczna: 2249.50 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 306.37 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 1968.82 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 276.92 g; W tym cukry: 53.06 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2103.11 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 273.14 g; W tym cukry: 41.19 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2157.32 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 331.95 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2344.92 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 331.85 g; W tym cukry: 60.41 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 7.66 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,