

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-05 poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                         | Obiad     | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                      | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g<br>Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                 | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g<br>Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                         | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                    | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                               |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         | Kolacja   | Pomidor 80 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                            | Pomidor 80 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                             | Pomidor 80 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                         | Pomidor 80 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )                                                                                                          |
|                         | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2066.66 kcal; Białko ogółem: 67.42 g; Tłuszcz: 60.20 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1964.05 kcal; Białko ogółem: 67.83 g; Tłuszcz: 55.78 g; Węglowodany ogółem: 309.87 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2139.21 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 77.58 g; Węglowodany ogółem: 288.00 g;                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2156.77 kcal; Białko ogółem: 77.46 g; Tłuszcz: 52.81 g; Węglowodany ogółem: 356.80 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2371.77 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 71.58 g; Węglowodany ogółem: 353.01 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-06 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztecik drobiowy z kurnej półki 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt                                                       | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Mix салат 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Mix салат 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Mix салат 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                     |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                | Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.</u> )<br>Szynka wieprzowa pieczona 90 g<br>Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                     | Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                         | Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                         | Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Galaretkę drobiową z ud* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Galaretkę drobiową z ud* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2166.10 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 71.32 g; Węglowodany ogółem: 296.68 g;                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2104.05 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 55.92 g; Węglowodany ogółem: 322.69 g;                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2296.81 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; Tłuszcz: 86.55 g; Węglowodany ogółem: 274.27 g;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2320.58 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 49.92 g; Węglowodany ogółem: 380.04 g;                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2562.80 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 77.89 g; Węglowodany ogółem: 364.97 g;                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-07 środa | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                     | Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                 | Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                     | Platki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                    |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )                                                                                                                                                       | Bulka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )                                                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )                                                                                                                                                                                                          |
|                  | Obiad     | Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Kotlet mielony drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                               | Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                              | Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy * 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z soczewicy czerwonej 100 g<br>Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka<br>wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE.</b> ) | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z soczewicy czerwonej 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE.</b> )                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka<br>wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka<br>wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) |
|                  | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2302.70 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 72.57 g; Węglowodany ogółem: 340.33 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1845.65 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 49.12 g; Węglowodany ogółem: 284.27 g;                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2199.18 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 67.48 g; Węglowodany ogółem: 312.02 g;                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2060.54 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 51.76 g; Węglowodany ogółem: 317.35 g;                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2219.64 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 63.03 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-08 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Mandarynka 2 szt<br>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> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>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> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                             | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z marchwi i selera () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                      | Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z marchwi i selera () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                             | Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                       | Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                               | Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z marchwi i selera () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* 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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i cebuli 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g                                                                                                      | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i cebuli 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pomidor 80 g                                                                       |
|                     | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2076.44 kcal; Białko ogółem: 77.48 g; Tłuszcz: 56.39 g; Węglowodany ogółem: 327.83 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2031.81 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz: 56.32 g; Węglowodany ogółem: 318.05 g;                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2047.45 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 71.79 g; Węglowodany ogółem: 271.45 g;                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2228.76 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz: 47.70 g; Węglowodany ogółem: 380.95 g;                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2345.11 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 66.69 g; Węglowodany ogółem: 356.08 g;                                                                                                                                                                                                                                       |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-09 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                           | Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                     | Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                 | Butka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Obiad     | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba smażona (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                    | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                 | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>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: 2289.13 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 73.43 g; Węglowodany ogółem: 337.05 g;                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2060.18 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 63.39 g; Węglowodany ogółem: 303.72 g;                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2262.03 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 86.39 g; Węglowodany ogółem: 275.71 g;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2127.75 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 51.15 g; Węglowodany ogółem: 344.32 g;                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2541.43 kcal; Białko ogółem: 111.43 g; Tłuszcz: 85.83 g; Węglowodany ogółem: 346.93 g;                                                                                                                                                                                                         |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-10 sobota | Śniadanie | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )          | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Mandarynka 2 szt<br>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> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>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> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                           | Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                         | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                      | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Buraczki gotowane () b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                     | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                      | Galaretką o smaku brzoskwińowym 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml        | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2252.36 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 62.10 g; Węglowodany ogółem: 341.98 g;                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2010.78 kcal; Białko ogółem: 80.24 g; Tłuszcz: 52.92 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g;                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2223.87 kcal; Białko ogółem: 117.66 g; Tłuszcz: 69.16 g; Węglowodany ogółem: 300.56 g;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2202.30 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 47.26 g; Węglowodany ogółem: 363.14 g;                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2354.15 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 61.53 g; Węglowodany ogółem: 361.84 g;                                                                                                                                                                                                                                             |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-11 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>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> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>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> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )                                                                                                              | Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )                                                                                                              |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Surówka Colesław () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                       | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Dynia z wody 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Surówka Colesław () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                               | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Dynia z wody 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                         | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>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: 2320.10 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 85.60 g; Węglowodany ogółem: 281.67 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2195.29 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 80.04 g; Węglowodany ogółem: 259.10 g;                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2357.51 kcal; Białko ogółem: 143.38 g; Tłuszcz: 92.92 g; Węglowodany ogółem: 253.89 g;                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2331.96 kcal; Białko ogółem: 135.19 g; Tłuszcz: 75.62 g; Węglowodany ogółem: 287.21 g;                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2491.06 kcal; Białko ogółem: 140.34 g; Tłuszcz: 86.89 g; Węglowodany ogółem: 297.31 g;                                                                                                                                                                                                 |



**Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-12 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u></b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u></b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Chleb Graham 70 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u></b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u></b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u></b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb Graham 40 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b><u>MLE</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Miód (25g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b><u>MLE</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                         | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL</u></b> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g<br>Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL</u></b> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g<br>Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                  | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL</u></b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ</u></b> )<br>Sos majerankowy* 70 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL</u></b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b><u>SEL</u></b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                      | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL</u></b> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g<br>Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b><u>MLE</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b><u>MLE</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Pasztecik drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u></b> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                    | Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u></b> )                                                                                                                               |
|                         | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2219.39 kcal; Białko ogółem: 64.59 g; Tłuszcz: 49.55 g; Węglowodany ogółem: 390.84 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2091.97 kcal; Białko ogółem: 58.78 g; Tłuszcz: 42.29 g; Węglowodany ogółem: 379.12 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2385.50 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 82.57 g; Węglowodany ogółem: 320.23 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2356.97 kcal; Białko ogółem: 66.29 g; Tłuszcz: 37.56 g; Węglowodany ogółem: 447.85 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2624.42 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 63.68 g; Węglowodany ogółem: 439.72 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



**Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-13 wtorek | Śniadanie                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>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> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>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> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Obiad                                                                                                       | Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Jarzynowa z zacierką *-podstawa 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                              | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                       | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml      | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos pietruszkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                      | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>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: 2029.15 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 65.75 g; Węglowodany ogółem: 296.24 g; | Wartość energetyczna: 1824.65 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 53.25 g; Węglowodany ogółem: 275.98 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2052.85 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 75.21 g; Węglowodany ogółem: 267.77 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1904.62 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 44.55 g; Węglowodany ogółem: 310.31 g;                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2134.72 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 60.44 g; Węglowodany ogółem: 320.31 g;                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-14 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Ser topiony 40 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                   | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Chleb Graham 70 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                      | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                   |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb Graham 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )                                                                                                                                                                               | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )                                                                                                                                                  |
|                  | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszanej () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Sos jarzynowy * 70 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                       | Ziemniaczana * () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Sos jarzynowy * 70 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 100 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemniaczana * () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Sos jarzynowy * 70 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemniaczana * () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Sos jarzynowy * 70 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemniaczana * () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Sos jarzynowy * 70 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Surówka z marchwi z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Maślanka 150 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Paprykarz szczeciński 100 g ( <b><u>RYB, SOJ.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b><u>RYB, SEL.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                          | Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Paprykarz szczeciński 100 g ( <b><u>RYB, SOJ.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b><u>RYB, SEL.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b><u>RYB, SEL.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )                                    |
|                  | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ślupki z warzyw () 70 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2396.32 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 93.96 g; Węglowodany ogółem: 316.09 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2172.04 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 64.48 g; Węglowodany ogółem: 326.26 g;                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2275.38 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 79.23 g; Węglowodany ogółem: 304.48 g;                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2260.00 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 56.26 g; Węglowodany ogółem: 350.54 g;                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2467.60 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 70.37 g; Węglowodany ogółem: 369.36 g;                                                                                                                                                                                                                                           |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-15 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>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> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                            | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                     | Obiad     | Kalafiorowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                    | Kalafiorowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                            | Kalafiorowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Kalafiorowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kefir 1,5% 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g                                                                      | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pomidor 80 g                                       |
|                     | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2232.72 kcal; Białko ogółem: 77.86 g; Tłuszcz: 72.12 g; Węglowodany ogółem: 322.60 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2032.01 kcal; Białko ogółem: 73.60 g; Tłuszcz: 53.28 g; Węglowodany ogółem: 323.85 g;                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2355.94 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 86.47 g; Węglowodany ogółem: 301.90 g;                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2176.28 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 49.62 g; Węglowodany ogółem: 353.41 g;                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2463.41 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 73.65 g; Węglowodany ogółem: 363.23 g;                                                                                                                                                                                                                                       |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-16 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u><br>Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u><br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u><br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u><br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u><br>Mandarynka 2 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u><br>Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u><br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u><br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u><br>Mandarynka 2 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml             | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u><br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u><br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u><br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u><br>Rzodkiew biała 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                             | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u><br>Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u><br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u><br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u><br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabiko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u><br>Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u><br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u><br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u><br>Mandarynka 2 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u><br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u>                                                                                                                                                                                                  | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u><br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u>                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u><br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u>                                                                                                                              |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba smażona (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u><br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u><br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u><br>Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u><br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u><br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u><br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u><br>Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u><br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u>                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u>                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u><br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u><br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u><br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                               | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u><br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u><br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u><br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u><br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u><br>Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE,</u><br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u><br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u><br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u><br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2388.49 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 77.75 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2165.69 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz: 67.36 g; Węglowodany ogółem: 316.65 g;                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2229.59 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 77.52 g; Węglowodany ogółem: 283.38 g;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2238.34 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 51.73 g; Węglowodany ogółem: 365.41 g;                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2494.86 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 74.99 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g;                                                                                                                                                          |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA STARACHOWICE**

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-17 sobota |           | 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 | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> <u>może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> <u>może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> <u>może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> <u>może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> <u>może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>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> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                           | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g ( <u>SEL,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                           | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                            | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g ( <u>SEL,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                     | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynek drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g                                                              | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynek drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynek drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynek drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Salata zielona 20 g                               |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1966.40 kcal; Białko ogółem: 68.18 g; Tłuszcz: 57.79 g; Węglowodany ogółem: 302.97 g;                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1812.88 kcal; Białko ogółem: 71.44 g; Tłuszcz: 48.19 g; Węglowodany ogółem: 284.89 g;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2049.91 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 71.24 g; Węglowodany ogółem: 272.19 g;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1944.08 kcal; Białko ogółem: 78.95 g; Tłuszcz: 41.32 g; Węglowodany ogółem: 325.37 g;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2249.78 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 67.31 g; Węglowodany ogółem: 326.62 g;                                                                                                                                                                                                                         |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-18 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )  | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                      | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                       |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                              | Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem* 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                  |
|                      | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2130.82 kcal; Białko ogółem: 75.25 g; Tłuszcz: 71.03 g; Węglowodany ogółem: 308.30 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1869.92 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 51.23 g; Węglowodany ogółem: 282.27 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2002.55 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 65.23 g; Węglowodany ogółem: 262.23 g;                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2013.47 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 50.13 g; Węglowodany ogółem: 315.20 g;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2214.02 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 66.51 g; Węglowodany ogółem: 316.98 g;                                                                                                                                                                                                       |

### **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,*