

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-16 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE_i) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ_i) Masło extra 82% 15 g (MLE_i) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ_i) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE_i) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE_i) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i) Masło extra 82% 15 g (MLE_i) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ_i) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE_i) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ_i) Masło extra 82% 15 g (MLE_i) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ_i) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE_i) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i) Masło extra 82% 10 g (MLE_i) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ_i) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE_i) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i) Masło extra 82% 15 g (MLE_i) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ_i) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ_i) Ser żółty 50 g (MLE_i)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i) Ser żółty 50 g (MLE_i)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ_i) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ_i) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE_i) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL_i) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL_i) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ_i) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE_i) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL_i) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ_i) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE_i) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL_i) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL_i) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ_i) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE_i) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL_i) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy - gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ_i) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE_i) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE_i)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE_i)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i) Masło extra 82% 15 g (MLE_i) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ_i) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ_i) Masło extra 82% 15 g (MLE_i) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ_i) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i) Masło extra 82% 15 g (MLE_i) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ_i) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i) Masło extra 82% 15 g (MLE_i) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ_i) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘC_i)	
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE_i)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE_i)	
		Wartość energetyczna: 2142.68 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 312.85 g; W tym cukry: 56.90 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2062.69 kcal; Białko ogółem: 74.71 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 313.70 g; W tym cukry: 69.58 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2180.41 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 288.77 g; W tym cukry: 43.49 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2277.57 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 370.12 g; W tym cukry: 97.82 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2595.14 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 374.30 g; W tym cukry: 95.68 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 9.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-17 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ.)
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () (bez cukru) 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Słupki z warzyw () 70 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2205.82 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 40.48 g; Węglowodany ogółem: 307.38 g; W tym cukry: 72.84 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 1981.52 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 284.92 g; W tym cukry: 69.83 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2015.32 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 282.04 g; W tym cukry: 55.87 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2215.95 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 331.47 g; W tym cukry: 80.14 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2375.05 kcal; Białko ogółem: 115.75 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 341.57 g; W tym cukry: 87.55 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 9.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-18 środa	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Ser żółty 50 g (MLE,)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Ser żółty 50 g (MLE,)
	Obiad	Fasolowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (RYB, SEL,) Marchew gotowana z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (RYB, SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (RYB, SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE,)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2486.36 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 78.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 368.73 g; W tym cukry: 86.76 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2057.57 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 320.56 g; W tym cukry: 83.78 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2277.12 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 44.03 g; Węglowodany ogółem: 289.49 g; W tym cukry: 40.65 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2365.65 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 382.63 g; W tym cukry: 95.15 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2657.46 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 49.19 g; Węglowodany ogółem: 382.65 g; W tym cukry: 106.27 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 7.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-19 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mandarynka 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2210.19 kcal; Białko ogółem: 71.09 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 334.90 g; W tym cukry: 78.50 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 1967.49 kcal; Białko ogółem: 70.36 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 297.16 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2165.83 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 275.05 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2112.75 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 324.33 g; W tym cukry: 76.14 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2298.77 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 339.90 g; W tym cukry: 87.53 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 9.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-20 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g 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: 2346.61 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz: 83.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 327.97 g; W tym cukry: 74.82 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2083.83 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 296.31 g; W tym cukry: 77.53 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2265.38 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 86.82 g; Kw. tł. nasy.: 42.56 g; Węglowodany ogółem: 277.20 g; W tym cukry: 51.76 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2120.58 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 323.87 g; W tym cukry: 82.48 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2515.23 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kw. tł. nasy.: 44.15 g; Węglowodany ogółem: 335.69 g; W tym cukry: 88.98 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 9.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-21 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z cukinii 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z cukinii 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z cukinii 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z cukinii 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2133.54 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1877.43 kcal; Białko ogółem: 72.31 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 269.53 g; W tym cukry: 63.37 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2078.66 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 274.57 g; W tym cukry: 34.49 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2103.27 kcal; Białko ogółem: 75.46 g; Tłuszcz: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 340.06 g; W tym cukry: 86.17 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2215.41 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 324.59 g; W tym cukry: 92.44 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 8.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-22 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE,) Mix sałat 20 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE,) Mix sałat 20 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE,) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE,) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Dynia z wody 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
		Wartość energetyczna: 2416.36 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 87.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 305.72 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2373.83 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 307.38 g; W tym cukry: 72.15 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2328.15 kcal; Białko ogółem: 130.84 g; Tłuszcz: 84.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 275.07 g; W tym cukry: 53.46 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2450.48 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 341.88 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2668.13 kcal; Białko ogółem: 127.49 g; Tłuszcz: 92.76 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 340.83 g; W tym cukry: 96.04 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 8.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLUOW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLUOW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLUOW,) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLUOW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLUOW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 70 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 70 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 70 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 70 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynka 150 g
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	PN	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g Sałata zielona 5 g	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)	
		Wartość energetyczna: 2100.34 kcal; Białko ogółem: 72.34 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 339.06 g; W tym cukry: 77.09 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 1988.90 kcal; Białko ogółem: 69.60 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 334.63 g; W tym cukry: 79.29 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2395.29 kcal; Białko ogółem: 124.10 g; Tłuszcz: 89.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 288.41 g; W tym cukry: 39.78 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2342.15 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 424.18 g; W tym cukry: 132.08 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2403.25 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 393.88 g; W tym cukry: 105.39 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 7.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-24 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 50 g (MLE.)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g (RYB, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g (RYB, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2506.99 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 343.71 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2051.27 kcal; Białko ogółem: 74.14 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 314.16 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2377.66 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 93.72 g; Kw. tł. nasy.: 43.08 g; Węglowodany ogółem: 292.07 g; W tym cukry: 48.92 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2279.32 kcal; Białko ogółem: 76.69 g; Tłuszcz: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 385.49 g; W tym cukry: 105.50 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2546.77 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 38.04 g; Węglowodany ogółem: 377.36 g; W tym cukry: 112.41 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 8.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-25 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Banan 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Banan 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE,) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 70 g (MLE,) Rzodkiew biała 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,)	
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE,)				
		Wartość energetyczna: 2382.28 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 340.93 g; W tym cukry: 93.83 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2159.75 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 329.73 g; W tym cukry: 94.93 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2136.50 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 283.04 g; W tym cukry: 45.14 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2408.42 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 380.70 g; W tym cukry: 115.14 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2592.84 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 387.32 g; W tym cukry: 121.89 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 10.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-26 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE,) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE,) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE,) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE,) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD				Maślanka 150 ml (MLE,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (SEL,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2199.62 kcal; Białko ogółem: 68.15 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 315.74 g; W tym cukry: 73.58 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 1975.20 kcal; Białko ogółem: 73.78 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 293.19 g; W tym cukry: 68.60 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2207.21 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 81.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 282.79 g; W tym cukry: 44.67 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2046.38 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 333.30 g; W tym cukry: 84.72 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2294.00 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 333.57 g; W tym cukry: 83.00 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 8.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	PN	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g	
		Wartość energetyczna: 2450.65 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 355.42 g; W tym cukry: 95.25 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2247.02 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 331.96 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2190.02 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 278.92 g; W tym cukry: 50.41 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2381.10 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 385.84 g; W tym cukry: 115.89 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2539.51 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 360.04 g; W tym cukry: 94.73 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 7.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-28 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ.) Ser topiony 20 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 30 g (MLE.)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2188.26 kcal; Białko ogółem: 75.79 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 313.95 g; W tym cukry: 57.23 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2022.50 kcal; Białko ogółem: 73.68 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; W tym cukry: 55.66 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2149.13 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 280.08 g; W tym cukry: 47.56 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2162.00 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 343.94 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2418.66 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; W tym cukry: 69.31 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 9.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-03-01 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2249.50 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 306.37 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 1968.82 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 276.92 g; W tym cukry: 53.06 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2102.51 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 270.89 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2157.32 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 331.95 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2344.92 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 331.85 g; W tym cukry: 60.41 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 7.66 g;	

Oznaczenia 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,