

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG D01 Podstawowa	STAR- CZG D02 Łatwo strawna	STAR- CZG D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG D05 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG D07 Bogatobiałkowa
2026-05-11 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>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>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Fasolowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pierogi leniwe 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2334.48 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 348.86 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sód: 3722.50 mg;	Wartość energetyczna: 1943.37 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 297.90 g; W tym cukry: 47.55 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sód: 2796.57 mg;	Wartość energetyczna: 2194.79 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 313.96 g; W tym cukry: 46.94 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sód: 4880.98 mg;	Wartość energetyczna: 2297.65 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 374.26 g; W tym cukry: 80.98 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sód: 3123.30 mg;	Wartość energetyczna: 2609.95 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 85.27 g; Kw. tł. nasy.: 46.32 g; Węglowodany ogółem: 375.99 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sód: 3608.01 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG D01 Podstawowa	STAR- CZG D02 Łatwo strawna	STAR- CZG D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG D05 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG D07 Bogatobiałkowa	
2026-05-12 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Salata 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Salata 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>)	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>)
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
Kolaćca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2098.80 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 289.01 g; W tym cukry: 48.05 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sód: 3051.20 mg;	Wartość energetyczna: 1879.76 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 265.29 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sód: 2482.78 mg;	Wartość energetyczna: 2100.86 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 297.71 g; W tym cukry: 62.02 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sód: 2951.86 mg;	Wartość energetyczna: 2097.23 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 311.74 g; W tym cukry: 54.70 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sód: 3206.78 mg;	Wartość energetyczna: 2256.33 kcal; Białko ogółem: 115.75 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 323.16 g; W tym cukry: 62.11 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sód: 3529.49 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

	STAR- CZG D01 Podstawowa	STAR- CZG D02 Łatwo strawna	STAR- CZG D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG D05 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG D07 Bogatobiałkowa	
2026-05-13 środa	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) <u>może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) <u>może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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>) Paprykarz szczeniński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 80 g Marchew gotowana z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</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% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2060.67 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 300.25 g; W tym cukry: 49.65 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sód: 3833.21 mg;	Wartość energetyczna: 1937.58 kcal; Białko ogółem: 72.41 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; W tym cukry: 53.57 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sód: 2475.11 mg;	Wartość energetyczna: 2238.67 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 42.72 g; Węglowodany ogółem: 295.31 g; W tym cukry: 39.39 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sód: 3479.26 mg;	Wartość energetyczna: 2107.98 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 343.32 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sód: 3166.43 mg;	Wartość energetyczna: 2383.39 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 39.59 g; Węglowodany ogółem: 338.62 g; W tym cukry: 65.83 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sód: 3236.51 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG D01 Podstawowa	STAR- CZG D02 Łatwo strawna	STAR- CZG D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG D05 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG D07 Bogatobiałkowa
2026-05-14 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>) Połudwica 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata 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 JECZ.</u>) Salata 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połudwica 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>) Połudwica 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>) Połudwica 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* 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 JECZ.</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* b/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 JECZ.</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 JECZ.</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* 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 JECZ.</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* b/c 250 ml
	PD				Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/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>) Salatka 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>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/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>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2091.47 kcal; Białko ogółem: 71.09 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 319.81 g; W tym cukry: 53.06 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sód: 4171.11 mg;	Wartość energetyczna: 1830.77 kcal; Białko ogółem: 70.36 g; Tłuszcz: 58.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 278.13 g; W tym cukry: 48.44 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sód: 2675.09 mg;	Wartość energetyczna: 2096.37 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 75.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 284.98 g; W tym cukry: 51.10 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sód: 3275.71 mg;	Wartość energetyczna: 1941.53 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 303.05 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sód: 3188.37 mg;	Wartość energetyczna: 2127.55 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 319.94 g; W tym cukry: 62.84 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sód: 3551.00 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG D01 Podstawowa	STAR- CZG D02 Łatwo strawna	STAR- CZG D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG D05 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG D07 Bogatobiałkowa
2026-05-15 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/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 Ryba gotowana (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 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* 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>) 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* b/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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/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 Salata 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2051.06 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 290.88 g; W tym cukry: 49.12 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sód: 2972.99 mg;	Wartość energetyczna: 1964.07 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 276.78 g; W tym cukry: 52.09 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sód: 2876.11 mg;	Wartość energetyczna: 2247.38 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 42.43 g; Węglowodany ogółem: 289.67 g; W tym cukry: 51.76 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sód: 3206.97 mg;	Wartość energetyczna: 2000.82 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 52.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 304.34 g; W tym cukry: 57.04 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sód: 3248.91 mg;	Wartość energetyczna: 2395.47 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kw. tł. nasy.: 44.02 g; Węglowodany ogółem: 317.48 g; W tym cukry: 63.54 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sód: 3656.02 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG D01 Podstawowa	STAR- CZG D02 Łatwo strawna	STAR- CZG D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG D05 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG D07 Bogatobiałkowa
2026-05-16 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z cukinii 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z cukinii 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z cukinii 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Rzodkiew biała 80 g Salata 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Rzodkiew biała 80 g Salata 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>) Pomidor 80 g Salata 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2031.78 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 299.09 g; W tym cukry: 39.38 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sód: 2681.25 mg;	Wartość energetyczna: 1775.67 kcal; Białko ogółem: 72.31 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 250.00 g; W tym cukry: 37.93 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sód: 3006.65 mg;	Wartość energetyczna: 2078.66 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 289.04 g; W tym cukry: 34.49 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sód: 2939.77 mg;	Wartość energetyczna: 2001.51 kcal; Białko ogółem: 75.46 g; Tłuszcz: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 320.54 g; W tym cukry: 79.48 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sód: 2871.00 mg;	Wartość energetyczna: 2113.65 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 306.38 g; W tym cukry: 67.00 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sód: 3363.08 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG D01 Podstawowa	STAR- CZG D02 Łatwo strawna	STAR- CZG D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG D05 Łatwo str.z ogr.łtuszczu	STAR- CZG D07 Bogatobiałkowa
2026-05-17 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Dyńia z wody 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2314.60 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 87.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 289.20 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sód: 2758.16 mg;	Wartość energetyczna: 2272.07 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 289.94 g; W tym cukry: 46.71 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sód: 2888.61 mg;	Wartość energetyczna: 2328.15 kcal; Białko ogółem: 130.84 g; Tłuszcz: 84.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 287.54 g; W tym cukry: 53.46 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sód: 3906.84 mg;	Wartość energetyczna: 2348.72 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 322.35 g; W tym cukry: 67.34 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sód: 4064.45 mg;	Wartość energetyczna: 2566.37 kcal; Białko ogółem: 127.49 g; Tłuszcz: 92.76 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 323.92 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sód: 3513.75 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG D01 Podstawowa	STAR- CZG D02 Łatwo strawna	STAR- CZG D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG D05 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG D07 Bogatobiałkowa	
2026-05-18, poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 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>) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	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	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczeczkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mandarynka 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczeczkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mandarynka 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczeczkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczeczkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mandarynka 150 g	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/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 twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 1996.77 kcal; Białko ogółem: 72.96 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 327.80 g; W tym cukry: 54.67 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sód: 2804.08 mg;	Wartość energetyczna: 1870.18 kcal; Białko ogółem: 69.60 g; Tłuszcz: 48.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 318.15 g; W tym cukry: 53.85 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sód: 2288.99 mg;	Wartość energetyczna: 2338.16 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 81.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 308.27 g; W tym cukry: 39.59 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sód: 2893.73 mg;	Wartość energetyczna: 2223.43 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 43.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 407.70 g; W tym cukry: 106.64 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sód: 2355.19 mg;	Wartość energetyczna: 2284.53 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 378.72 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sód: 2747.90 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG D01 Podstawowa	STAR- CZG D02 Łatwo strawna	STAR- CZG D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG D05 Łatwo str.z ogr.łuszczu	STAR- CZG D07 Bogatobiałkowa	
2026-05-19 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g (<u>RYB, 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g (<u>RYB, 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</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% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2396.23 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 93.37 g; Kw. tł. nasy.: 42.06 g; Węglowodany ogółem: 306.74 g; W tym cukry: 32.65 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sód: 3601.64 mg;	Wartość energetyczna: 1940.51 kcal; Białko ogółem: 79.34 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 274.88 g; W tym cukry: 37.80 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sód: 2728.52 mg;	Wartość energetyczna: 2377.66 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 93.72 g; Kw. tł. nasy.: 43.08 g; Węglowodany ogółem: 305.49 g; W tym cukry: 48.92 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sód: 3641.32 mg;	Wartość energetyczna: 2177.56 kcal; Białko ogółem: 76.69 g; Tłuszcz: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 366.51 g; W tym cukry: 98.81 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sód: 2725.57 mg;	Wartość energetyczna: 2436.01 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 339.40 g; W tym cukry: 67.87 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sód: 3484.53 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG D01 Podstawowa	STAR- CZG D02 Łatwo strawna	STAR- CZG D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG D05 Łatwo str.z ogr.łtuszczu	STAR- CZG D07 Bogatobiałkowa	
2026-05-20 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (<u>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>) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Banan 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Banan 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>)		
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,ħaga) 1 szt (<u>MLE</u>)					
	Wartość energetyczna: 2230.36 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sód: 2497.30 mg;	Wartość energetyczna: 2057.99 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 310.20 g; W tym cukry: 69.49 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sód: 3021.65 mg;	Wartość energetyczna: 2112.82 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 296.02 g; W tym cukry: 45.89 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sód: 3423.59 mg;	Wartość energetyczna: 2286.71 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 357.50 g; W tym cukry: 84.71 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sód: 3748.19 mg;	Wartość energetyczna: 2467.39 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 369.83 g; W tym cukry: 97.19 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sód: 3813.50 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG D01 Podstawowa	STAR- CZG D02 Łatwo strawna	STAR- CZG D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG D05 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG D07 Bogatobiałkowa
2026-05-21 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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>)	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Koleja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (<u>SEL.</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% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2097.86 kcal; Białko ogółem: 68.15 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 304.58 g; W tym cukry: 48.14 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sód: 3620.17 mg;	Wartość energetyczna: 1873.44 kcal; Białko ogółem: 73.78 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 275.09 g; W tym cukry: 43.16 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sód: 2873.25 mg;	Wartość energetyczna: 2207.21 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 81.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 307.32 g; W tym cukry: 44.67 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sód: 4489.20 mg;	Wartość energetyczna: 1944.62 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 315.20 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sód: 2815.45 mg;	Wartość energetyczna: 2192.24 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 316.79 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sód: 3355.66 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG D01 Podstawowa	STAR- CZG D02 Łatwo strawna	STAR- CZG D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG D05 Łatwo str.z ogr.tłuszczu	STAR- CZG D07 Bogatobiałkowa
2026-05-22, piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/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>)	Bułka 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	Kalafiorkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 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* 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>) Surówka z kapusty białej 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* b/c 250 ml	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salata 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% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g	
	Wartość energetyczna: 2215.43 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sód: 2331.12 mg;	Wartość energetyczna: 2145.26 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 310.13 g; W tym cukry: 67.34 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sód: 2029.24 mg;	Wartość energetyczna: 2204.50 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 296.76 g; W tym cukry: 54.61 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sód: 2635.06 mg;	Wartość energetyczna: 2239.44 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 354.03 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sód: 2812.64 mg;	Wartość energetyczna: 2437.75 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 339.53 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sód: 2876.24 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG D01 Podstawowa	STAR- CZG D02 Łatwo strawna	STAR- CZG D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG D05 Łatwo str.z ogr.łtuszczu	STAR- CZG D07 Bogatobiałkowa
2026-05-23 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Ser topiony 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2058.33 kcal; Białko ogółem: 75.79 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 296.67 g; W tym cukry: 31.79 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sód: 3072.32 mg;	Wartość energetyczna: 1867.78 kcal; Białko ogółem: 73.68 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 274.95 g; W tym cukry: 30.22 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sód: 3053.17 mg;	Wartość energetyczna: 2114.17 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 292.85 g; W tym cukry: 47.56 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sód: 4419.82 mg;	Wartość energetyczna: 2007.28 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 324.91 g; W tym cukry: 56.09 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sód: 3138.82 mg;	Wartość energetyczna: 2263.94 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 319.59 g; W tym cukry: 43.87 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sód: 3720.38 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA STARACHOWICE

		STAR- CZG D01 Podstawowa	STAR- CZG D02 Łatwo strawna	STAR- CZG D03 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG D05 Łatwo str.z ogr.łtuszczu	STAR- CZG D07 Bogatobiałkowa	
2026-05-24 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 Salata 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Salata 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 Salata 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) 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 Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) 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 Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata 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>) Salata 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% 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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 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: 1975.41 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 268.09 g; W tym cukry: 24.58 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sód: 3147.73 mg;	Wartość energetyczna: 1867.06 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 257.39 g; W tym cukry: 27.62 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sód: 2647.16 mg;	Wartość energetyczna: 2102.51 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 283.73 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sód: 2678.69 mg;	Wartość energetyczna: 2055.56 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 312.99 g; W tym cukry: 37.06 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sód: 2660.76 mg;	Wartość energetyczna: 2243.16 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 314.21 g; W tym cukry: 34.97 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sód: 3053.97 mg;		

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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