

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-05-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 80 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (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	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, S02.) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)				
	Kolacja	Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	
PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)					
	Wartość energetyczna: 2498.21 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 80.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 379.03 g; W tym cukry: 78.44 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sód: 3448.59 mg;	Wartość energetyczna: 2223.91 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 339.19 g; W tym cukry: 79.03 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sód: 3137.45 mg;	Wartość energetyczna: 2304.69 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 323.22 g; W tym cukry: 45.39 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sód: 3265.36 mg;	Wartość energetyczna: 2420.48 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 380.40 g; W tym cukry: 92.93 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sód: 3390.73 mg;	Wartość energetyczna: 2686.07 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 85.54 g; Kw. tł. nasy.: 39.47 g; Węglowodany ogółem: 391.52 g; W tym cukry: 92.82 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sód: 3955.98 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-05-26 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>) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix салат 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z marchewką* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z marchewką* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z marchewką* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z marchewką* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z marchewką* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z marchewką* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Słupki z warzyw () 70 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2374.68 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 73.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 353.96 g; W tym cukry: 101.59 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sód: 2952.87 mg;	Wartość energetyczna: 2224.36 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 340.81 g; W tym cukry: 103.67 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sód: 3165.98 mg;	Wartość energetyczna: 2164.80 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 298.49 g; W tym cukry: 55.45 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sód: 3449.27 mg;	Wartość energetyczna: 2440.89 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 399.20 g; W tym cukry: 129.50 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sód: 3535.99 mg;	Wartość energetyczna: 2683.11 kcal; Białko ogółem: 118.92 g; Tłuszcz: 83.63 g; Kw. tł. nasy.: 41.53 g; Węglowodany ogółem: 364.60 g; W tym cukry: 117.63 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sód: 3923.30 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-05-27 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR. może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	
PN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2508.09 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 85.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 367.35 g; W tym cukry: 64.60 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sód: 3744.13 mg;	Wartość energetyczna: 1899.65 kcal; Białko ogółem: 80.42 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 298.38 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sód: 3527.24 mg;	Wartość energetyczna: 2350.57 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 334.45 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sód: 3545.49 mg;	Wartość energetyczna: 2114.54 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 53.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 331.46 g; W tym cukry: 68.11 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sód: 4106.03 mg;	Wartość energetyczna: 2273.64 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; W tym cukry: 75.52 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sód: 4428.74 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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		
2026-05-28 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE. może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE. może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE. może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE. może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE. może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 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 biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	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 twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	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>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g
		PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2114.41 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 336.75 g; W tym cukry: 99.86 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sód: 3781.68 mg;	Wartość energetyczna: 2063.43 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 323.82 g; W tym cukry: 99.78 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sód: 3628.07 mg;	Wartość energetyczna: 2018.40 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 269.78 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sód: 2469.61 mg;	Wartość energetyczna: 2287.84 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 395.45 g; W tym cukry: 141.62 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sód: 3678.69 mg;	Wartość energetyczna: 2376.73 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 363.17 g; W tym cukry: 111.23 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sód: 4060.48 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-29 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 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 100 g 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>) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Jabłko 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>)	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2187.00 kcal; Białko ogółem: 75.44 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 334.43 g; W tym cukry: 83.96 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sód: 2658.39 mg;	Wartość energetyczna: 1958.25 kcal; Białko ogółem: 70.90 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 301.57 g; W tym cukry: 81.67 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sód: 2547.54 mg;	Wartość energetyczna: 2112.73 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 40.20 g; Węglowodany ogółem: 276.76 g; W tym cukry: 45.36 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sód: 3102.14 mg;	Wartość energetyczna: 2111.64 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 344.18 g; W tym cukry: 104.26 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sód: 3165.21 mg;	Wartość energetyczna: 2439.50 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 82.68 g; Kw. tł. nasy.: 42.61 g; Węglowodany ogółem: 346.11 g; W tym cukry: 102.17 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sód: 3560.42 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-05-30 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u>) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Twarożek 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)	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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)		
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2278.68 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 357.08 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sód: 4727.02 mg;	Wartość energetyczna: 2051.02 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; W tym cukry: 94.98 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sód: 3921.56 mg;	Wartość energetyczna: 2181.19 kcal; Białko ogółem: 117.20 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 307.96 g; W tym cukry: 48.28 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sód: 4607.99 mg;	Wartość energetyczna: 2259.39 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 385.45 g; W tym cukry: 119.34 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sód: 3946.61 mg;	Wartość energetyczna: 2394.39 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 377.65 g; W tym cukry: 110.33 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sód: 4347.72 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-31 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 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 i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Salata 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 i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Salata 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 i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Salata 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.)	Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 Dyńia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 Dyńia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Salata 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-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Salata 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-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (SEL.) 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-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2327.39 kcal; Białko ogółem: 119.34 g; Tłuszcz: 88.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 284.17 g; W tym cukry: 53.09 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sód: 3304.26 mg;	Wartość energetyczna: 2214.58 kcal; Białko ogółem: 121.09 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 265.33 g; W tym cukry: 53.49 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sód: 3017.73 mg;	Wartość energetyczna: 2318.81 kcal; Białko ogółem: 143.42 g; Tłuszcz: 96.06 g; Kw. tł. nasy.: 40.81 g; Węglowodany ogółem: 249.34 g; W tym cukry: 34.62 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sód: 3611.82 mg;	Wartość energetyczna: 2351.25 kcal; Białko ogółem: 136.36 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 293.44 g; W tym cukry: 57.53 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sód: 3692.93 mg;	Wartość energetyczna: 2510.35 kcal; Białko ogółem: 141.51 g; Tłuszcz: 89.03 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 304.86 g; W tym cukry: 64.94 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sód: 4015.64 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-06-01 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g
	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	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem* 100 g 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) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Rzodkiewka 80 g Salata 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 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 Rzodkiewka 80 g Salata 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2345.39 kcal; Białko ogółem: 70.99 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 407.86 g; W tym cukry: 120.60 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sód: 2436.31 mg;	Wartość energetyczna: 2217.97 kcal; Białko ogółem: 65.18 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 394.43 g; W tym cukry: 119.99 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sód: 2782.66 mg;	Wartość energetyczna: 2367.50 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 332.73 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sód: 4476.24 mg;	Wartość energetyczna: 2482.97 kcal; Białko ogółem: 72.69 g; Tłuszcz: 44.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 463.16 g; W tym cukry: 157.93 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sód: 2850.11 mg;	Wartość energetyczna: 2750.42 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasy.: 40.49 g; Węglowodany ogółem: 456.35 g; W tym cukry: 146.09 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sód: 3589.07 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-06-02 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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	Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jarzynowa z zacierką*-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kalafior gotowany* 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz -dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata 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>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz -dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz -dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz -dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2257.63 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 351.10 g; W tym cukry: 87.94 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sód: 2556.29 mg;	Wartość energetyczna: 2046.23 kcal; Białko ogółem: 77.70 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 327.08 g; W tym cukry: 85.58 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sód: 2412.01 mg;	Wartość energetyczna: 2019.34 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 280.92 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sód: 2690.09 mg;	Wartość energetyczna: 2049.70 kcal; Białko ogółem: 82.14 g; Tłuszcz: 42.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 342.66 g; W tym cukry: 77.47 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sód: 2745.81 mg;	Wartość energetyczna: 2356.30 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 372.73 g; W tym cukry: 99.23 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sód: 3138.02 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-06-03 środa	Śniadanie	Platki 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>) Ser topiony 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD				Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</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>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Słupki z warzyw () 70 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2444.94 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 92.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 340.63 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sód: 3558.27 mg;	Wartość energetyczna: 2199.11 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 343.79 g; W tym cukry: 64.15 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sód: 2239.85 mg;	Wartość energetyczna: 2262.85 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 318.46 g; W tym cukry: 44.40 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sód: 3281.22 mg;	Wartość energetyczna: 2287.07 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 368.06 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sód: 2806.67 mg;	Wartość energetyczna: 2494.67 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 388.20 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sód: 3146.26 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-04 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 żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE. może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE. może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE. może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE. może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE. może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 80 g	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>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 80 g	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>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 80 g	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>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2392.85 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 354.63 g; W tym cukry: 77.55 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sód: 3871.76 mg;	Wartość energetyczna: 2099.72 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 341.30 g; W tym cukry: 105.46 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sód: 4260.19 mg;	Wartość energetyczna: 2456.07 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 94.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 329.58 g; W tym cukry: 56.86 g; Błonnik pok.: 42.06 g; Sód: 4218.13 mg;	Wartość energetyczna: 2243.98 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 370.86 g; W tym cukry: 111.20 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sód: 4309.14 mg;	Wartość energetyczna: 2531.12 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 382.00 g; W tym cukry: 116.91 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sód: 5040.10 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-06-05 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>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiewka 80 g Mix салат 20 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 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Mix салат 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	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	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</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>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</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>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)					
	Wartość energetyczna: 2427.65 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 359.61 g; W tym cukry: 93.38 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sód: 2267.22 mg;	Wartość energetyczna: 2176.60 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 323.99 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sód: 2139.53 mg;	Wartość energetyczna: 2159.97 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 297.08 g; W tym cukry: 53.96 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sód: 2731.37 mg;	Wartość energetyczna: 2349.54 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 378.89 g; W tym cukry: 114.31 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sód: 3078.11 mg;	Wartość energetyczna: 2505.78 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 370.22 g; W tym cukry: 105.03 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sód: 3062.12 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-06 sobota	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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, 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% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u>) 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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		
	Wartość energetyczna: 2033.60 kcal; Białko ogółem: 71.26 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 322.55 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sód: 4454.46 mg;	Wartość energetyczna: 1871.95 kcal; Białko ogółem: 74.52 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 299.39 g; W tym cukry: 68.69 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sód: 4100.56 mg;	Wartość energetyczna: 2057.11 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; W tym cukry: 46.36 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sód: 3587.81 mg;	Wartość energetyczna: 2003.15 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 42.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 339.87 g; W tym cukry: 85.18 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sód: 4189.76 mg;	Wartość energetyczna: 2308.85 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; W tym cukry: 83.09 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sód: 4930.47 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-06-07 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Miód (25g) 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 zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 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>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 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 jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 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>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) 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 twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g 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 twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	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: 2200.29 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 334.25 g; W tym cukry: 67.36 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sód: 2650.07 mg;	Wartość energetyczna: 1998.12 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 306.26 g; W tym cukry: 67.03 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sód: 2524.11 mg;	Wartość energetyczna: 1970.70 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 273.57 g; W tym cukry: 47.58 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sód: 3315.23 mg;	Wartość energetyczna: 2123.67 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 338.53 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sód: 2454.89 mg;	Wartość energetyczna: 2324.22 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 342.29 g; W tym cukry: 79.27 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sód: 2974.35 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,
SO2 - 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,