

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata 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 JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 80 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata 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 młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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.) Sałata 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.) Sałata 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.) Sałata 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.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)					
	Wartość energetyczna: 2396.91 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 360.30 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sód: 3439.79 mg;	Wartość energetyczna: 2122.61 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 320.46 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sód: 3128.65 mg;	Wartość energetyczna: 2203.39 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 304.49 g; W tym cukry: 46.27 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sód: 3256.56 mg;	Wartość energetyczna: 2319.18 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 361.67 g; W tym cukry: 93.81 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sód: 3381.93 mg;	Wartość energetyczna: 2584.77 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 372.79 g; W tym cukry: 93.70 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sód: 3947.18 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-06-23 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>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Arbuz 100 g	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>) Arbuz 100 g	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 sałat 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 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 sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Arbuz 100 g	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 sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Arbuz 100 g	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka 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. S02.</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>) 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 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>)		Ślupki z warzyw () 70 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2252.68 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; W tym cukry: 78.39 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sód: 2952.87 mg;	Wartość energetyczna: 2102.36 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 310.61 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 24.67 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: 2318.89 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 369.00 g; W tym cukry: 106.30 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sód: 3535.99 mg;	Wartość energetyczna: 2561.11 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 83.23 g; Kw. tł. nasy.: 41.29 g; Węglowodany ogółem: 354.40 g; W tym cukry: 94.43 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sód: 3923.30 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-06-24 środa	Śniadanie	Płatki 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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.) Sałata 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.)	Bułka 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.)
2026-06-24 środa	Obiad	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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 młode 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.)		
2026-06-24 środa	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.) Sałatka 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 Sałatka 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 Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.)	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.) Sałatka 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.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2406.79 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 348.62 g; W tym cukry: 65.48 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sód: 3735.33 mg;	Wartość energetyczna: 1798.35 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 47.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 279.65 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sód: 3518.44 mg;	Wartość energetyczna: 2249.27 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 315.72 g; W tym cukry: 47.01 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sód: 3536.69 mg;	Wartość energetyczna: 2013.24 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 312.73 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sód: 4097.23 mg;	Wartość energetyczna: 2172.34 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sód: 4419.94 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	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.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE.) Sałata 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Sałata 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)		Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	
		Wartość energetyczna: 2096.67 kcal; Białko ogółem: 81.15 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 331.45 g; W tym cukry: 99.24 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sód: 4097.99 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: 2225.84 kcal; Białko ogółem: 82.85 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 379.99 g; W tym cukry: 128.88 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sód: 3662.69 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 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Mix sałat 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 50 g (MLE.)
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)		
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)				
	Wartość energetyczna: 2085.70 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 315.70 g; W tym cukry: 84.84 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sód: 2649.59 mg;	Wartość energetyczna: 1856.95 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 282.84 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sód: 2538.74 mg;	Wartość energetyczna: 2011.43 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kw. tł. nasy.: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 258.03 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sód: 3093.34 mg;	Wartość energetyczna: 2010.34 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 325.45 g; W tym cukry: 105.14 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sód: 3156.41 mg;	Wartość energetyczna: 2338.20 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 79.64 g; Kw. tł. nasy.: 41.71 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; W tym cukry: 103.05 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sód: 3551.62 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twarożek 50 g (MLE.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twarożek 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE.)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (GLU PSZ.) Boraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (GLU PSZ.) 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 (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	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.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) 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.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	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: 2197.39 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 369.99 g; W tym cukry: 106.60 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sód: 3930.61 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 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-28 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.) Sałata 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.) Sałata zielona 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Sałata 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.) Sałata zielona 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.)	Bułka 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Sałata 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.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Sałata 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.) Sałata 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: 2226.09 kcal; Białko ogółem: 118.33 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 265.44 g; W tym cukry: 53.97 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sód: 3295.46 mg;	Wartość energetyczna: 2113.28 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 246.60 g; W tym cukry: 54.37 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sód: 3008.93 mg;	Wartość energetyczna: 2217.51 kcal; Białko ogółem: 142.41 g; Tłuszcz: 93.02 g; Kw. tł. nasy.: 39.91 g; Węglowodany ogółem: 230.61 g; W tym cukry: 35.50 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sód: 3603.02 mg;	Wartość energetyczna: 2249.95 kcal; Białko ogółem: 135.35 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 274.71 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sód: 3684.13 mg;	Wartość energetyczna: 2409.05 kcal; Białko ogółem: 140.50 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 286.13 g; W tym cukry: 65.82 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sód: 4006.84 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-29 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 indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata 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 indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata 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 indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata 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 indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata 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 indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata 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.) Arbuz 150 g 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.) Arbuz 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypek (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos majerankowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka wielowarzynna 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	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Arbuz 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	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: 2259.39 kcal; Białko ogółem: 70.79 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 386.06 g; W tym cukry: 105.00 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sód: 2437.31 mg;	Wartość energetyczna: 2131.97 kcal; Białko ogółem: 64.98 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 372.63 g; W tym cukry: 104.39 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sód: 2783.66 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.: 23.20 g; Sód: 2850.11 mg;	Wartość energetyczna: 2664.42 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 434.55 g; W tym cukry: 130.49 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sód: 3590.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
2026-06-30 wtorek Obiad	Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Jarzynowa z zacierką *-podstawa 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kalafior gotowany* 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ.) 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.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz -dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz -dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz -dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz -dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz -dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2156.33 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 332.37 g; W tym cukry: 88.82 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sód: 2547.49 mg;	Wartość energetyczna: 1944.93 kcal; Białko ogółem: 76.69 g; Tłuszcz: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 308.35 g; W tym cukry: 86.46 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sód: 2403.21 mg;	Wartość energetyczna: 1918.04 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 262.19 g; W tym cukry: 46.37 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sód: 2681.29 mg;	Wartość energetyczna: 1948.40 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 39.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 323.93 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sód: 2737.01 mg;	Wartość energetyczna: 2255.00 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 354.00 g; W tym cukry: 100.11 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sód: 3129.22 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-07-01 środa	Śniadanie	Płatki 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.) Ser topiony 40 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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 Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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 Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki 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.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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 Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.)
Obiad		Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana* () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Sos jarzynowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana* () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana* () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana* () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (MLE.)		
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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: 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: 2286.36 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 313.33 g; W tym cukry: 41.80 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sód: 3302.72 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 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twarożek 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 50 g (MLE.)
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE.)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z fasoli () 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z fasoli () 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 80 g	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.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Marchew gotowana z olejem* 80 g
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)					
	Wartość energetyczna: 2383.67 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 354.80 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sód: 3794.89 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: 2446.90 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; W tym cukry: 57.77 g; Błonnik pok.: 41.39 g; Sód: 4141.26 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 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>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 sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode 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.</u> , <u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>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.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JECZ.</u>)	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2326.35 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 340.88 g; W tym cukry: 94.26 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sód: 2258.42 mg;	Wartość energetyczna: 2075.30 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 305.26 g; W tym cukry: 92.26 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sód: 2130.73 mg;	Wartość energetyczna: 2058.67 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 278.35 g; W tym cukry: 54.84 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sód: 2722.57 mg;	Wartość energetyczna: 2186.24 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 344.70 g; W tym cukry: 102.45 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sód: 3053.31 mg;	Wartość energetyczna: 2404.48 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 351.49 g; W tym cukry: 105.91 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sód: 3053.32 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 50 g (MLE.)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE.)					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynekowa 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynekowa 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynekowa 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynekowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)		
		Wartość energetyczna: 2054.44 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 322.55 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sód: 4469.62 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: 2077.95 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.85 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; W tym cukry: 46.36 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sód: 3602.97 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 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-07-05 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 Sopotcka 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 Sopotcka 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 Sopotcka 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 Sopotcka 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 Sopotcka 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 brzoskwiowym 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 brzoskwiowym 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 brzoskwiowym 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: 2098.99 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 315.52 g; W tym cukry: 68.24 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sód: 2641.27 mg;	Wartość energetyczna: 1896.82 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 287.53 g; W tym cukry: 67.91 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sód: 2515.31 mg;	Wartość energetyczna: 1869.40 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 254.84 g; W tym cukry: 48.46 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sód: 3306.43 mg;	Wartość energetyczna: 2022.37 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 319.80 g; W tym cukry: 91.99 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sód: 2446.09 mg;	Wartość energetyczna: 2222.92 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 323.56 g; W tym cukry: 80.15 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sód: 2965.55 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,