

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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	
2026-07-06 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) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Ser żółty 50 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 50 g (MLE)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos zielony* 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 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) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)		
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	
	Wartość energetyczna: 2345.69 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 374.20 g; W tym cukry: 60.34 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sód: 2947.56 mg;	Wartość energetyczna: 2135.04 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 351.72 g; W tym cukry: 72.22 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sód: 2649.65 mg;	Wartość energetyczna: 2099.89 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; W tym cukry: 52.69 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sód: 4321.70 mg;	Wartość energetyczna: 2335.24 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 406.92 g; W tym cukry: 95.42 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sód: 2971.30 mg;	Wartość energetyczna: 2647.54 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 408.65 g; W tym cukry: 93.33 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sód: 3456.01 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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	
2026-07-07 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>)	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczkki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczkki gotowane () 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczkki gotowane () (bez cukru) 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczkki gotowane () 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
	Kolaça	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2104.25 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 40.44 g; Węglowodany ogółem: 289.15 g; W tym cukry: 48.03 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sód: 3369.75 mg;	Wartość energetyczna: 1879.76 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 265.09 g; W tym cukry: 45.36 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sód: 2482.58 mg;	Wartość energetyczna: 2044.31 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 282.39 g; W tym cukry: 49.26 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sód: 3254.42 mg;	Wartość energetyczna: 2097.23 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 311.54 g; W tym cukry: 55.67 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sód: 3206.58 mg;	Wartość energetyczna: 2256.33 kcal; Białko ogółem: 115.75 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 322.96 g; W tym cukry: 63.08 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sód: 3529.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) <u>może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) <u>może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeniński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 80 g Marchew gotowana z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1965.77 kcal; Białko ogółem: 79.30 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 283.11 g; W tym cukry: 53.21 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sód: 3274.38 mg;	Wartość energetyczna: 1836.28 kcal; Białko ogółem: 71.40 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 277.45 g; W tym cukry: 55.42 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sód: 2466.11 mg;	Wartość energetyczna: 2143.77 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.79 g; Węglowodany ogółem: 278.18 g; W tym cukry: 42.96 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sód: 2920.43 mg;	Wartość energetyczna: 2006.68 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 324.39 g; W tym cukry: 79.84 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sód: 3157.43 mg;	Wartość energetyczna: 2282.09 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 38.65 g; Węglowodany ogółem: 319.69 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sód: 3227.51 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Arbuz 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2044.14 kcal; Białko ogółem: 71.35 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 320.05 g; W tym cukry: 62.89 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sód: 4055.75 mg;	Wartość energetyczna: 1872.59 kcal; Białko ogółem: 69.38 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 270.48 g; W tym cukry: 52.11 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sód: 2644.40 mg;	Wartość energetyczna: 2008.53 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 276.82 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sód: 3158.85 mg;	Wartość energetyczna: 1983.35 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 295.40 g; W tym cukry: 55.13 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sód: 3157.69 mg;	Wartość energetyczna: 2169.37 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 312.30 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sód: 3520.31 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy 70 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g (<u>RYB</u> ,) Ryba gotowana (Miruna) 90 g (<u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy 70 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g (<u>RYB</u> ,) Ryba gotowana (Miruna) 90 g (<u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy 70 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g (<u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy 70 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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 b/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,)
PN	Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u> ,)					
	Wartość energetyczna: 2081.72 kcal; Białko ogółem: 74.97 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 294.20 g; W tym cukry: 51.84 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sód: 2857.78 mg;	Wartość energetyczna: 1776.96 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 255.75 g; W tym cukry: 53.37 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sód: 2715.36 mg;	Wartość energetyczna: 2060.26 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.64 g; Węglowodany ogółem: 268.44 g; W tym cukry: 54.00 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sód: 3046.02 mg;	Wartość energetyczna: 1899.52 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 285.31 g; W tym cukry: 59.38 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sód: 3239.81 mg;	Wartość energetyczna: 2208.36 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 41.27 g; Węglowodany ogółem: 296.45 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sód: 3495.27 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z cukinii 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z cukinii 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z cukinii 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z cukinii 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2081.87 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 290.12 g; W tym cukry: 42.74 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sód: 2757.61 mg;	Wartość energetyczna: 1674.37 kcal; Białko ogółem: 71.30 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 230.97 g; W tym cukry: 40.27 g; Błonnik pok.: 18.75 g; Sód: 2997.55 mg;	Wartość energetyczna: 2128.75 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 280.07 g; W tym cukry: 37.85 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sód: 3016.13 mg;	Wartość energetyczna: 1900.21 kcal; Białko ogółem: 74.45 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 301.51 g; W tym cukry: 81.82 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sód: 2861.90 mg;	Wartość energetyczna: 2012.35 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 287.35 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sód: 3353.98 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Dyńia z wody 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyzka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyzka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyzka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyzka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyzka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2231.30 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 84.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 272.77 g; W tym cukry: 52.25 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sód: 2749.86 mg;	Wartość energetyczna: 2188.77 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 273.71 g; W tym cukry: 53.45 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sód: 2880.51 mg;	Wartość energetyczna: 2144.18 kcal; Białko ogółem: 129.77 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 247.70 g; W tym cukry: 39.79 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sód: 3876.21 mg;	Wartość energetyczna: 2164.75 kcal; Białko ogółem: 117.47 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 282.70 g; W tym cukry: 52.70 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sód: 4034.02 mg;	Wartość energetyczna: 2465.07 kcal; Białko ogółem: 126.48 g; Tłuszcz: 89.72 g; Kw. tł. nasy.: 38.82 g; Węglowodany ogółem: 304.69 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sód: 3504.45 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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	
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Arbuz 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Arbuz 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Arbuz 150 g	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2012.63 kcal; Białko ogółem: 71.11 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 331.13 g; W tym cukry: 80.94 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sód: 2802.80 mg;	Wartość energetyczna: 1910.68 kcal; Białko ogółem: 70.50 g; Tłuszcz: 48.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 323.10 g; W tym cukry: 79.59 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sód: 2287.04 mg;	Wartość energetyczna: 2321.52 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 80.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 308.55 g; W tym cukry: 40.99 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sód: 2894.10 mg;	Wartość energetyczna: 2223.43 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 43.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 404.25 g; W tym cukry: 123.38 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sód: 2351.74 mg;	Wartość energetyczna: 2325.03 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 383.67 g; W tym cukry: 105.69 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sód: 2745.95 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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	
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 50 g (MLE.)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 70 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 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% 15 g (MLE.) Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 70 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 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.) Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Pomidor 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% 15 g (MLE.) Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)			Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2398.26 kcal; Białko ogółem: 103.88 g; Tłuszcz: 93.94 g; Kw. tł. nasy.: 42.40 g; Węglowodany ogółem: 308.28 g; W tym cukry: 36.60 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sód: 2884.99 mg;	Wartość energetyczna: 2028.28 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 294.19 g; W tym cukry: 38.46 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sód: 2796.42 mg;	Wartość energetyczna: 2317.69 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 94.29 g; Kw. tł. nasy.: 43.41 g; Węglowodany ogółem: 291.57 g; W tym cukry: 40.13 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sód: 2908.66 mg;	Wartość energetyczna: 2203.33 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 370.36 g; W tym cukry: 86.73 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sód: 2777.47 mg;	Wartość energetyczna: 2461.78 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 82.71 g; Kw. tł. nasy.: 42.44 g; Węglowodany ogółem: 343.25 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sód: 3536.43 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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	
2026-07-15 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Truskawki 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Truskawki 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Truskawki 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Truskawki 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Truskawki 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>)		
	Obiad	Grysikowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,ħaga) 1 szt (<u>MLE</u>)					
	Wartość energetyczna: 1987.53 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 273.49 g; W tym cukry: 42.82 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sód: 2487.79 mg;	Wartość energetyczna: 1815.16 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 256.26 g; W tym cukry: 42.64 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sód: 3012.14 mg;	Wartość energetyczna: 2040.95 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 283.45 g; W tym cukry: 55.13 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sód: 3402.00 mg;	Wartość energetyczna: 2043.88 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 303.56 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sód: 3738.68 mg;	Wartość energetyczna: 2224.56 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g; W tym cukry: 70.34 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sód: 3803.99 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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	
2026-07-16 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD				Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolecja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 100 g (<u>GLU PSZ, 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2224.75 kcal; Białko ogółem: 72.29 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 314.03 g; W tym cukry: 52.57 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sód: 3112.17 mg;	Wartość energetyczna: 1873.44 kcal; Białko ogółem: 73.78 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 274.79 g; W tym cukry: 44.62 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sód: 2872.95 mg;	Wartość energetyczna: 2334.10 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 89.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 316.77 g; W tym cukry: 49.10 g; Błonnik pok.: 39.17 g; Sód: 3981.20 mg;	Wartość energetyczna: 1944.62 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 314.90 g; W tym cukry: 60.74 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sód: 2815.15 mg;	Wartość energetyczna: 2192.24 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 316.49 g; W tym cukry: 59.02 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sód: 3355.36 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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	
2026-07-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode 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* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 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, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml (<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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
PN	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g			
	Wartość energetyczna: 2223.51 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; W tym cukry: 83.01 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sód: 2193.41 mg;	Wartość energetyczna: 1996.17 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 297.45 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 17.24 g; Sód: 1867.57 mg;	Wartość energetyczna: 1995.69 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 265.00 g; W tym cukry: 47.08 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sód: 2469.22 mg;	Wartość energetyczna: 2076.14 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 319.54 g; W tym cukry: 70.07 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sód: 2787.54 mg;	Wartość energetyczna: 2288.67 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; W tym cukry: 80.33 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sód: 2714.57 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Ser topiony 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2058.33 kcal; Białko ogółem: 75.79 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 295.77 g; W tym cukry: 36.16 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sód: 3071.42 mg;	Wartość energetyczna: 1867.78 kcal; Białko ogółem: 73.68 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 274.05 g; W tym cukry: 34.59 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sód: 3052.27 mg;	Wartość energetyczna: 2114.17 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 291.95 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 38.53 g; Sód: 4418.92 mg;	Wartość energetyczna: 2007.28 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 324.01 g; W tym cukry: 60.46 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sód: 3137.92 mg;	Wartość energetyczna: 2263.94 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sód: 3719.48 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2007.43 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 264.19 g; W tym cukry: 26.89 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sód: 3143.86 mg;	Wartość energetyczna: 1765.76 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 238.36 g; W tym cukry: 29.96 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sód: 2638.06 mg;	Wartość energetyczna: 1969.71 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 259.59 g; W tym cukry: 40.21 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sód: 2664.68 mg;	Wartość energetyczna: 1954.26 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 293.96 g; W tym cukry: 39.40 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sód: 2651.66 mg;	Wartość energetyczna: 2141.86 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 295.18 g; W tym cukry: 37.31 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sód: 3044.87 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,