

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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
2026-07-20 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<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	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Mintaj) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2396.91 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 359.70 g; W tym cukry: 82.23 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sód: 3439.19 mg;	Wartość energetyczna: 2122.61 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 319.86 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sód: 3128.05 mg;	Wartość energetyczna: 2203.39 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sód: 3255.96 mg;	Wartość energetyczna: 2319.18 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 361.47 g; W tym cukry: 94.78 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sód: 3381.73 mg;	Wartość energetyczna: 2584.77 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 372.19 g; W tym cukry: 96.61 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sód: 3946.58 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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
2026-07-21 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>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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 салат 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 салат 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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, SOJ.</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 Dynia 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>) Dynia 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 Dynia 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>) Dynia 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>) Dynia duszona z marchewką* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2180.68 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 322.06 g; W tym cukry: 70.93 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sód: 3712.47 mg;	Wartość energetyczna: 2030.36 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 309.11 g; W tym cukry: 72.04 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sód: 3925.78 mg;	Wartość energetyczna: 2195.30 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 300.39 g; W tym cukry: 54.14 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sód: 4242.37 mg;	Wartość energetyczna: 2249.89 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 368.85 g; W tym cukry: 97.22 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sód: 4296.79 mg;	Wartość energetyczna: 2489.11 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 352.70 g; W tym cukry: 86.97 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sód: 4682.90 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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
2026-07-22 środa	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>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE.</u>)	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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2478.79 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 349.72 g; W tym cukry: 75.85 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sód: 2975.13 mg;	Wartość energetyczna: 1870.35 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 280.75 g; W tym cukry: 73.12 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sód: 2758.24 mg;	Wartość energetyczna: 2321.27 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 316.82 g; W tym cukry: 57.38 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sód: 2776.49 mg;	Wartość energetyczna: 2085.24 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 313.83 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sód: 3337.03 mg;	Wartość energetyczna: 2244.34 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 325.25 g; W tym cukry: 86.77 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sód: 3659.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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
2026-07-23 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) 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	Szczawiowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g
	N	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2096.67 kcal; Białko ogółem: 81.15 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 331.25 g; W tym cukry: 100.21 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sód: 4097.79 mg;	Wartość energetyczna: 2063.43 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 323.62 g; W tym cukry: 100.75 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sód: 3627.87 mg;	Wartość energetyczna: 2018.40 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 269.58 g; W tym cukry: 46.98 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sód: 2469.41 mg;	Wartość energetyczna: 2225.84 kcal; Białko ogółem: 82.85 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 379.79 g; W tym cukry: 129.85 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sód: 3662.49 mg;	Wartość energetyczna: 2376.73 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 362.97 g; W tym cukry: 112.20 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sód: 4060.28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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
2026-07-24 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II śN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
PN		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>)				
		Wartość energetyczna: 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.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 282.64 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sód: 2538.54 mg;	Wartość energetyczna: 2011.43 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kw. tł. nasy.: 39.26 g; Węglowodany ogółem: 257.83 g; W tym cukry: 47.21 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sód: 3093.14 mg;	Wartość energetyczna: 2010.34 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 325.25 g; W tym cukry: 106.11 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sód: 3156.21 mg;	Wartość energetyczna: 2338.20 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 79.64 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 327.18 g; W tym cukry: 104.02 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sód: 3551.42 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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
2026-07-25 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Jabłko 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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2278.68 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 356.78 g; W tym cukry: 90.98 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sód: 4726.72 mg;	Wartość energetyczna: 2051.02 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 331.78 g; W tym cukry: 96.44 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sód: 3921.26 mg;	Wartość energetyczna: 2181.19 kcal; Białko ogółem: 117.20 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 307.66 g; W tym cukry: 49.74 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sód: 4607.69 mg;	Wartość energetyczna: 2197.39 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 369.69 g; W tym cukry: 108.06 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sód: 3930.31 mg;	Wartość energetyczna: 2394.39 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 377.35 g; W tym cukry: 111.79 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sód: 4347.42 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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
2026-07-26 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>)	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</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 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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 białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2230.28 kcal; Białko ogółem: 118.33 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 265.24 g; W tym cukry: 54.95 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sód: 3295.26 mg;	Wartość energetyczna: 2121.65 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 246.40 g; W tym cukry: 55.36 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sód: 3008.73 mg;	Wartość energetyczna: 2225.88 kcal; Białko ogółem: 142.41 g; Tłuszcz: 93.02 g; Kw. tł. nasy.: 39.87 g; Węglowodany ogółem: 230.41 g; W tym cukry: 36.49 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sód: 3602.82 mg;	Wartość energetyczna: 2258.32 kcal; Białko ogółem: 135.35 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 274.51 g; W tym cukry: 59.40 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sód: 3683.93 mg;	Wartość energetyczna: 2417.42 kcal; Białko ogółem: 140.50 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 285.93 g; W tym cukry: 66.81 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sód: 4006.64 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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
2026-07-27 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g
	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	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos majerankowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kompot owocowy* z/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>) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2259.39 kcal; Białko ogółem: 70.79 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 385.76 g; W tym cukry: 106.46 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sód: 2437.01 mg;	Wartość energetyczna: 2131.97 kcal; Białko ogółem: 64.98 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 372.33 g; W tym cukry: 105.85 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sód: 2783.36 mg;	Wartość energetyczna: 2367.50 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 332.43 g; W tym cukry: 52.91 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sód: 4475.94 mg;	Wartość energetyczna: 2482.97 kcal; Białko ogółem: 72.69 g; Tłuszcz: 44.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 462.86 g; W tym cukry: 159.39 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sód: 2849.81 mg;	Wartość energetyczna: 2664.42 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 40.20 g; Węglowodany ogółem: 434.25 g; W tym cukry: 131.95 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sód: 3589.77 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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	
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix салат 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix салат 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix салат 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix салат 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix салат 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	
	Obiad	Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jarzynowa z zacierką *-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kalafior gotowany* 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny wieprz -dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny wieprz -dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny wieprz -dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny wieprz -dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2154.00 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 332.47 g; W tym cukry: 89.79 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sód: 2553.96 mg;	Wartość energetyczna: 1942.60 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; W tym cukry: 87.43 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sód: 2409.67 mg;	Wartość energetyczna: 1915.71 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 262.29 g; W tym cukry: 47.34 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sód: 2687.75 mg;	Wartość energetyczna: 1946.07 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 39.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 324.03 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sód: 2743.47 mg;	Wartość energetyczna: 2252.67 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 354.10 g; W tym cukry: 101.08 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sód: 3135.68 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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
2026-07-29 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE.</u>) Szyńka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szyńka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szyńka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szyńka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	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.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 340.33 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sód: 3557.97 mg;	Wartość energetyczna: 2199.11 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 343.49 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sód: 2239.55 mg;	Wartość energetyczna: 2286.36 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 313.03 g; W tym cukry: 43.26 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sód: 3302.42 mg;	Wartość energetyczna: 2287.07 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 367.76 g; W tym cukry: 66.10 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sód: 2806.37 mg;	Wartość energetyczna: 2494.67 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 387.90 g; W tym cukry: 80.01 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sód: 3145.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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	
2026-07-30 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2383.67 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 354.60 g; W tym cukry: 79.43 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sód: 3794.69 mg;	Wartość energetyczna: 2099.72 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 341.10 g; W tym cukry: 106.43 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sód: 4259.99 mg;	Wartość energetyczna: 2446.90 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 329.54 g; W tym cukry: 58.74 g; Błonnik pok.: 41.39 g; Sód: 4141.06 mg;	Wartość energetyczna: 2243.98 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 370.66 g; W tym cukry: 112.17 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sód: 4308.94 mg;	Wartość energetyczna: 2531.12 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 381.80 g; W tym cukry: 117.88 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sód: 5039.90 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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
2026-07-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u> Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u> Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u> Rzodkiewka 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u> Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u> Dżem 25 g 1 szt Mix салат 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u> Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u> Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</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 z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</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> Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</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 z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</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> Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u> Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,</u> Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> Pomidor 80 g Salata zielona 20 g 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>				
		Wartość energetyczna: 2326.35 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 340.68 g; W tym cukry: 95.23 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sód: 2258.22 mg;	Wartość energetyczna: 2075.30 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 305.06 g; W tym cukry: 93.23 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sód: 2130.53 mg;	Wartość energetyczna: 2058.67 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 278.15 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sód: 2722.37 mg;	Wartość energetyczna: 2186.24 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 344.50 g; W tym cukry: 103.42 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sód: 3053.11 mg;	Wartość energetyczna: 2404.48 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 351.29 g; W tym cukry: 106.88 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sód: 3053.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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
2026-08-01 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2054.44 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 322.35 g; W tym cukry: 75.82 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sód: 4469.42 mg;	Wartość energetyczna: 1871.95 kcal; Białko ogółem: 74.52 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 299.19 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sód: 4100.36 mg;	Wartość energetyczna: 2077.95 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 287.22 g; W tym cukry: 47.33 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sód: 3602.77 mg;	Wartość energetyczna: 2003.15 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 42.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 339.67 g; W tym cukry: 86.15 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sód: 4189.56 mg;	Wartość energetyczna: 2308.85 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 342.24 g; W tym cukry: 84.06 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sód: 4930.27 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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
2026-08-02 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 315.22 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sód: 2640.97 mg;	Wartość energetyczna: 1896.82 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 287.23 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sód: 2515.01 mg;	Wartość energetyczna: 1869.40 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 254.54 g; W tym cukry: 49.92 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sód: 3306.13 mg;	Wartość energetyczna: 2022.37 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 319.50 g; W tym cukry: 93.45 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sód: 2445.79 mg;	Wartość energetyczna: 2222.92 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 323.26 g; W tym cukry: 81.61 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sód: 2965.25 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,