

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA STARACHOWICE

2026-09-28 poniedziałek

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	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> , Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE</u> , Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> , Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> , Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Dżem 25 g 1 szt Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Budyń waniliowy z owocami 150 ml (<u>MLE</u> , Woda 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,	
PN	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Sałata zielona 10 g Woda 250 ml	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Woda 250 ml	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Sałata zielona 10 g Woda 250 ml		
Wartość energetyczna: 2274.85 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 357.39 g; W tym cukry: 60.47 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sód: 2958.60 mg;		Wartość energetyczna: 2074.52 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 336.71 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sód: 2661.16 mg;	Wartość energetyczna: 2052.35 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 278.13 g; W tym cukry: 40.57 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sód: 4327.03 mg;	Wartość energetyczna: 2236.15 kcal; Białko ogółem: 79.58 g; Tłuszcz: 41.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 403.39 g; W tym cukry: 109.10 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sód: 2946.02 mg;	Wartość energetyczna: 2557.69 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 389.50 g; W tym cukry: 92.22 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sód: 3462.04 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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	
2026-09-29 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>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	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>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () (bez cukru) 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD				Koktajl wielowocowy* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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	Serek homo z owocami 100 g (<u>MLE.</u>) Woda 250 ml		Serek wiejski z warzywami 100 g (<u>MLE.</u>) Woda 250 ml	Serek homo z owocami 100 g (<u>MLE.</u>) Woda 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2043.04 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 280.95 g; W tym cukry: 40.37 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sód: 3193.74 mg;	Wartość energetyczna: 1847.76 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 262.52 g; W tym cukry: 37.84 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sód: 2418.58 mg;	Wartość energetyczna: 2079.10 kcal; Białko ogółem: 123.35 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 280.14 g; W tym cukry: 51.38 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sód: 3506.57 mg;	Wartość energetyczna: 2018.13 kcal; Białko ogółem: 118.13 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 297.76 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sód: 3315.20 mg;	Wartość energetyczna: 2177.23 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 309.18 g; W tym cukry: 53.50 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sód: 3437.91 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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
2026-09-30 środa	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> <u>może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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 салат 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 салат 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 салат 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 салат 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>) Salata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Woda 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ogórek świeży 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek świeży 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL,</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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Salatka z buraczków, mixu салат i twarogu 100 g (<u>MLE,</u>) Woda 250 ml				
		Wartość energetyczna: 1955.87 kcal; Białko ogółem: 82.94 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 272.88 g; W tym cukry: 42.17 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sód: 3311.60 mg;	Wartość energetyczna: 1826.38 kcal; Białko ogółem: 75.04 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 267.22 g; W tym cukry: 44.37 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sód: 2503.34 mg;	Wartość energetyczna: 2209.15 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 303.53 g; W tym cukry: 63.33 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sód: 2984.92 mg;	Wartość energetyczna: 2071.78 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 332.31 g; W tym cukry: 83.35 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sód: 3397.66 mg;	Wartość energetyczna: 2348.27 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 39.05 g; Węglowodany ogółem: 327.81 g; W tym cukry: 71.25 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sód: 3268.01 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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
2026-10-01 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>) Polędwica Sopotka 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>) Polędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Polędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Polędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Woda 250 ml
	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>) Sliwka szt 1 szt 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			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Budyń śmietankowy z owocami b/c 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Pasta z twarogu i warzyw 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda 250 ml				
		Wartość energetyczna: 2028.85 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 291.32 g; W tym cukry: 33.99 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sód: 4116.35 mg;	Wartość energetyczna: 1935.90 kcal; Białko ogółem: 79.30 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 259.93 g; W tym cukry: 40.73 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sód: 2706.80 mg;	Wartość energetyczna: 2009.43 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 274.62 g; W tym cukry: 39.16 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sód: 3931.52 mg;	Wartość energetyczna: 2090.99 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 293.95 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sód: 3394.76 mg;	Wartość energetyczna: 2277.00 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 310.84 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sód: 3557.38 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA STARACHOWICE

2026-10-02 piątek		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
	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 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD				Serek homo z owocami 100 g (<u>MLE,</u>) Woda 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g 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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Woda 250 ml
	Wartość energetyczna: 2410.74 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 351.64 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sód: 3091.43 mg;	Wartość energetyczna: 2105.97 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 313.19 g; W tym cukry: 102.23 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sód: 2949.01 mg;	Wartość energetyczna: 2174.36 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 280.81 g; W tym cukry: 61.92 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sód: 4373.94 mg;	Wartość energetyczna: 2125.80 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 45.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 338.98 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sód: 3481.08 mg;	Wartość energetyczna: 2582.45 kcal; Białko ogółem: 123.37 g; Tłuszcz: 82.51 g; Kw. tł. nasy.: 41.42 g; Węglowodany ogółem: 356.21 g; W tym cukry: 111.54 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sód: 3705.19 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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
2026-10-03 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 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml
	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 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			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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>) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Rzodkiewka 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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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	Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda 250 ml Sałata zielona 10 g				
		Wartość energetyczna: 1937.44 kcal; Białko ogółem: 80.44 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 264.41 g; W tym cukry: 28.86 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sód: 2668.69 mg;	Wartość energetyczna: 1681.33 kcal; Białko ogółem: 73.30 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 215.32 g; W tym cukry: 27.40 g; Błonnik pok.: 18.94 g; Sód: 2994.09 mg;	Wartość energetyczna: 2135.72 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 278.40 g; W tym cukry: 44.01 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sód: 2447.96 mg;	Wartość energetyczna: 1898.17 kcal; Białko ogółem: 77.05 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 284.01 g; W tym cukry: 63.50 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sód: 3061.44 mg;	Wartość energetyczna: 2097.71 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 269.21 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sód: 3319.27 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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
2026-10-04 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 салат 20 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 100 g (<u>MLE,</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% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 100 g (<u>MLE,</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>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml
	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 Dydnia 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 Dydnia 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	Galaretką jogurtowa z owocami 150 g (<u>MLE,</u>) Woda 250 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szyunka z indykem 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>) Szyunka z indykem 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>) Szyunka z indykem 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>) Szyunka z indykem 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	Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)
Wartość energetyczna: 2131.87 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 251.98 g; W tym cukry: 38.91 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sód: 2810.56 mg;		Wartość energetyczna: 2089.34 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 75.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 252.91 g; W tym cukry: 40.11 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sód: 2941.20 mg;	Wartość energetyczna: 2269.57 kcal; Białko ogółem: 134.93 g; Tłuszcz: 82.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 271.34 g; W tym cukry: 52.08 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sód: 4287.98 mg;	Wartość energetyczna: 2253.27 kcal; Białko ogółem: 124.13 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 293.64 g; W tym cukry: 50.20 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sód: 3506.35 mg;	Wartość energetyczna: 2436.30 kcal; Białko ogółem: 129.34 g; Tłuszcz: 84.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 306.04 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sód: 3546.42 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA STARACHOWICE

2026-10-05 poniedziałek

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	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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 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 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 Banan 1szt. 1 szt	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 wykwinna 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	
				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda 250 ml	Kisiel z truskawkami b/c* 150 ml Woda 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 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>) Twarożek z papryką 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	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Woda 250 ml		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>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	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>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	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>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	
Wartość energetyczna: 2080.52 kcal; Białko ogółem: 69.72 g; Tłuszcz: 56.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 345.41 g; W tym cukry: 102.08 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sód: 2880.23 mg;		Wartość energetyczna: 1986.88 kcal; Białko ogółem: 68.90 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 340.90 g; W tym cukry: 103.29 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sód: 2250.04 mg;	Wartość energetyczna: 2514.61 kcal; Białko ogółem: 126.69 g; Tłuszcz: 89.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 331.64 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sód: 3587.51 mg;	Wartość energetyczna: 2218.72 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 387.97 g; W tym cukry: 96.45 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sód: 3111.13 mg;	Wartość energetyczna: 2400.80 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 390.23 g; W tym cukry: 94.43 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sód: 3360.61 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazylkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazylkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazylkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazylkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Sok pomidorowy 150 ml	Sok jabłkowy 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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 makreli wędzonej z warzywami** 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	PN	Galaretka jogurtowa z owocami 150 g (<u>MLE,</u>) Woda 250 ml		Serek homo z warzywami 100 g (<u>MLE,</u>) Woda 250 ml	Galaretka jogurtowa z owocami 150 g (<u>MLE,</u>) Woda 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2454.51 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 94.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 324.86 g; W tym cukry: 31.45 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sód: 3443.88 mg;	Wartość energetyczna: 1949.09 kcal; Białko ogółem: 77.40 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 291.83 g; W tym cukry: 33.09 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sód: 2699.72 mg;	Wartość energetyczna: 2334.58 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 96.14 g; Kw. tł. nasy.: 39.33 g; Węglowodany ogółem: 289.20 g; W tym cukry: 36.10 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sód: 3720.41 mg;	Wartość energetyczna: 2124.54 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 52.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 349.64 g; W tym cukry: 66.08 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sód: 2906.67 mg;	Wartość energetyczna: 2393.07 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 79.09 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 343.03 g; W tym cukry: 54.31 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sód: 3445.90 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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
2026-10-07 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 Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g Woda 250 ml	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>) Salata zielona 5 g Woda 250 ml	
	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>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g 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>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g 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>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Budyń waniliowy z owocami b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Woda 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>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% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt		Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Woda 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Woda 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2226.95 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 333.09 g; W tym cukry: 94.62 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sód: 3336.34 mg;	Wartość energetyczna: 2110.68 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 318.05 g; W tym cukry: 95.13 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sód: 3027.55 mg;	Wartość energetyczna: 2025.40 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 271.27 g; W tym cukry: 44.38 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sód: 3588.39 mg;	Wartość energetyczna: 2250.44 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 356.89 g; W tym cukry: 102.51 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sód: 3732.01 mg;	Wartość energetyczna: 2482.94 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 366.51 g; W tym cukry: 113.44 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sód: 4404.68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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
2026-10-08 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>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 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			Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica 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>) Połędwica 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	Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda 250 ml Sałata zielona 10 g				
		Wartość energetyczna: 2168.22 kcal; Białko ogółem: 73.40 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 310.36 g; W tym cukry: 37.90 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sód: 3313.97 mg;	Wartość energetyczna: 1934.55 kcal; Białko ogółem: 78.88 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 278.39 g; W tym cukry: 30.87 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sód: 3110.86 mg;	Wartość energetyczna: 2299.15 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 84.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 324.45 g; W tym cukry: 44.25 g; Błonnik pok.: 41.03 g; Sód: 4117.27 mg;	Wartość energetyczna: 2026.23 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 52.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 329.65 g; W tym cukry: 56.74 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sód: 3187.06 mg;	Wartość energetyczna: 2274.93 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 331.43 g; W tym cukry: 55.09 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sód: 3527.54 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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
2026-10-09 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>MLE</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Sliwka szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>MLE</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Sliwka szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>MLE</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata 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> <u>MLE</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> <u>SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u> <u>RYB</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> <u>SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u> <u>RYB</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> <u>SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u> <u>RYB</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> <u>SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u> <u>RYB</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Galaretka jogurtowa z owocami 150 g (<u>MLE,</u> <u>MLE</u>) Woda 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> <u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u> <u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> <u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u> <u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u> <u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u> <u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> <u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u> <u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
	PN	Budyń waniliowy z jabłkami prażonymi 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>MLE</u>) Woda 250 ml		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Budyń waniliowy z jabłkami prażonymi 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>MLE</u>) Woda 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2103.42 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 295.23 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sód: 2599.05 mg;	Wartość energetyczna: 2218.66 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 325.74 g; W tym cukry: 90.82 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sód: 2067.24 mg;	Wartość energetyczna: 2231.17 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 302.32 g; W tym cukry: 50.88 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sód: 3698.99 mg;	Wartość energetyczna: 2250.80 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 347.89 g; W tym cukry: 69.16 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sód: 3088.91 mg;	Wartość energetyczna: 2408.61 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 334.94 g; W tym cukry: 59.33 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sód: 3713.41 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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
2026-10-10 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. 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser topiony 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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>) 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata 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>) 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml
	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			Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2207.51 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 314.91 g; W tym cukry: 54.14 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sód: 2648.16 mg;	Wartość energetyczna: 2016.96 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 293.18 g; W tym cukry: 52.56 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sód: 2629.00 mg;	Wartość energetyczna: 2175.16 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 298.30 g; W tym cukry: 47.63 g; Błonnik pok.: 42.49 g; Sód: 2759.12 mg;	Wartość energetyczna: 2142.78 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 51.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; W tym cukry: 79.64 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sód: 2880.85 mg;	Wartość energetyczna: 2400.52 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 338.32 g; W tym cukry: 67.49 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sód: 3262.68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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	
2026-10-11 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>) Salata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 5 g Woda 250 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 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 Dynia 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>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 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 Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	PD				Galaretka jogurtowa z owocami 150 g (<u>MLE,</u>) Woda 250 ml		
	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 mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1967.71 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 260.44 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sód: 3142.66 mg;	Wartość energetyczna: 1842.76 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 247.91 g; W tym cukry: 53.91 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sód: 2641.06 mg;	Wartość energetyczna: 2099.07 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 287.52 g; W tym cukry: 60.95 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sód: 2709.96 mg;	Wartość energetyczna: 1991.04 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 44.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; W tym cukry: 61.38 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sód: 2874.76 mg;	Wartość energetyczna: 2241.72 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 309.41 g; W tym cukry: 64.55 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sód: 3085.24 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,