

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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
2026-10-26 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>) 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 салат 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 салат 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 салат 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 салат 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 салат 20 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>) 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 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 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	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: 2127.15 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 296.83 g; W tym cukry: 47.79 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sód: 4329.83 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 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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
2026-10-27 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	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 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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
2026-10-28 środa	Śniadanie	Płatki 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	Płatki 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	Płatki 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	Płatki 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	Płatki 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 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 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 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 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 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			Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda 250 ml Salata zielona 10 g		
		Wartość energetyczna: 2043.53 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 284.96 g; W tym cukry: 35.67 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sód: 3253.72 mg;	Wartość energetyczna: 1914.04 kcal; Białko ogółem: 74.01 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 279.30 g; W tym cukry: 37.87 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sód: 2445.45 mg;	Wartość energetyczna: 2296.81 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kw. tł. nasy.: 41.86 g; Węglowodany ogółem: 315.61 g; W tym cukry: 56.83 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sód: 2927.04 mg;	Wartość energetyczna: 2159.44 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 344.39 g; W tym cukry: 76.85 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sód: 3339.77 mg;	Wartość energetyczna: 2435.93 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 84.62 g; Kw. tł. nasy.: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 339.89 g; W tym cukry: 64.75 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sód: 3210.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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
2026-10-29 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) 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: 47.26 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 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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
2026-10-30 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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 Sopocka 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) 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 Sopocka 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 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 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 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 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	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2485.54 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 81.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 370.34 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sód: 3094.23 mg;	Wartość energetyczna: 2180.77 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 331.89 g; W tym cukry: 101.35 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sód: 2951.81 mg;	Wartość energetyczna: 2190.16 kcal; Białko ogółem: 119.58 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 284.67 g; W tym cukry: 48.21 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sód: 4386.31 mg;	Wartość energetyczna: 2200.60 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 45.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 357.68 g; W tym cukry: 98.95 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sód: 3483.88 mg;	Wartość energetyczna: 2657.25 kcal; Białko ogółem: 124.38 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 41.42 g; Węglowodany ogółem: 374.91 g; W tym cukry: 110.66 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sód: 3707.99 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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
2026-10-31 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 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 marchwi b/c () 100 g (<u>MLE.</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 z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE.</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 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 z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) 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 Rzodkiew biała 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 Rzodkiew biała 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: 2020.04 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 289.98 g; W tym cukry: 31.40 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sód: 2595.67 mg;	Wartość energetyczna: 1763.93 kcal; Białko ogółem: 74.45 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 240.89 g; W tym cukry: 29.95 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sód: 2921.07 mg;	Wartość energetyczna: 2218.32 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 303.97 g; W tym cukry: 46.56 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sód: 2374.94 mg;	Wartość energetyczna: 1972.97 kcal; Białko ogółem: 78.06 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 302.71 g; W tym cukry: 62.62 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sód: 3064.25 mg;	Wartość energetyczna: 2180.31 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 294.78 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sód: 3246.25 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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
2026-11-01 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>) 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 Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</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 Sopotka 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 Sopotka 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 Sopotka 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 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 z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Dyńa 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 z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńa z wody 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńa z wody 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 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>) Szyńka 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>) Szyńka 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>) Szyńka 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>) Szyńka 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	Pasta z twarogu i warzyw 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Pasta z twarogu i warzyw 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2257.67 kcal; Białko ogółem: 120.34 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 267.02 g; W tym cukry: 45.47 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sód: 2855.06 mg;	Wartość energetyczna: 2215.13 kcal; Białko ogółem: 119.47 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 267.96 g; W tym cukry: 46.67 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sód: 2985.71 mg;	Wartość energetyczna: 2344.37 kcal; Białko ogółem: 135.94 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 290.04 g; W tym cukry: 51.20 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sód: 4290.78 mg;	Wartość energetyczna: 2379.06 kcal; Białko ogółem: 130.55 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 308.68 g; W tym cukry: 56.76 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sód: 3550.86 mg;	Wartość energetyczna: 2562.10 kcal; Białko ogółem: 135.77 g; Tłuszcz: 89.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 321.09 g; W tym cukry: 62.88 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sód: 3590.92 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA STARACHOWICE

2026-11-02 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.łuszczu	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
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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 70 g (<u>MLE.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 70 g (<u>MLE.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 70 g (<u>MLE.</u>)	
PD	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	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: 2033.98 kcal; Białko ogółem: 72.45 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 291.63 g; W tym cukry: 56.29 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sód: 3192.03 mg;		Wartość energetyczna: 1877.15 kcal; Białko ogółem: 71.21 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 287.76 g; W tym cukry: 57.26 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sód: 2607.50 mg;	Wartość energetyczna: 2380.97 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 311.99 g; W tym cukry: 38.05 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sód: 3490.54 mg;	Wartość energetyczna: 2102.39 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 335.67 g; W tym cukry: 50.42 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sód: 3524.59 mg;	Wartość energetyczna: 2291.07 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 337.09 g; W tym cukry: 48.39 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sód: 3718.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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
2026-11-03 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 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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
2026-11-04 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>) Rzodkiew biała 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 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 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 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 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 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>) Galaretka 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 ost.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>) Galaretka 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 ost.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 ost.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: 2301.75 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 351.79 g; W tym cukry: 93.74 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sód: 3339.14 mg;	Wartość energetyczna: 2185.48 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 336.75 g; W tym cukry: 94.25 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sód: 3030.35 mg;	Wartość energetyczna: 2100.20 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 289.97 g; W tym cukry: 43.50 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sód: 3591.19 mg;	Wartość energetyczna: 2325.24 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 375.59 g; W tym cukry: 101.63 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sód: 3734.81 mg;	Wartość energetyczna: 2557.74 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 385.21 g; W tym cukry: 112.56 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sód: 4407.48 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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
2026-11-05 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 indykem 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 indykem 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 indykem 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 indykem 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 indykem 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>) Połudwica 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>) Połudwica 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>) Połudwica 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: 2110.07 kcal; Białko ogółem: 69.90 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 289.91 g; W tym cukry: 34.99 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sód: 3052.60 mg;	Wartość energetyczna: 1876.40 kcal; Białko ogółem: 75.38 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 257.94 g; W tym cukry: 27.95 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sód: 2849.49 mg;	Wartość energetyczna: 2241.00 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 88.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 304.00 g; W tym cukry: 41.33 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sód: 3855.90 mg;	Wartość energetyczna: 1968.08 kcal; Białko ogółem: 74.13 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 309.20 g; W tym cukry: 53.82 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sód: 2925.69 mg;	Wartość energetyczna: 2216.78 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 310.98 g; W tym cukry: 52.17 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sód: 3266.17 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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
2026-11-06 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> <u>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> <u>GOR</u>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u> <u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, MLE, GOR,</u> <u>GOR</u>) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> <u>SEL</u>) Ziemniaki 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 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 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 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>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<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>) 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> <u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u> <u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u> <u>MLE</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>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<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> <u>MLE</u>)	
	PN	Serek homo z owocami 100 g (<u>MLE,</u> <u>MLE</u>) Woda 250 ml		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Serek homo z owocami 100 g (<u>MLE,</u> <u>MLE</u>) Woda 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2149.02 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 299.17 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sód: 2564.25 mg;	Wartość energetyczna: 2264.26 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 329.68 g; W tym cukry: 83.04 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sód: 2032.44 mg;	Wartość energetyczna: 2305.97 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 321.02 g; W tym cukry: 58.10 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sód: 3701.79 mg;	Wartość energetyczna: 2296.40 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 351.84 g; W tym cukry: 61.37 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sód: 3054.11 mg;	Wartość energetyczna: 2483.41 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 353.64 g; W tym cukry: 66.55 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sód: 3716.21 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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
2026-11-07 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 Rzodkiew biała 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 Rzodkiew biała 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.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 314.91 g; W tym cukry: 54.13 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: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 298.30 g; W tym cukry: 61.49 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 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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
2026-11-08 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 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 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 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 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: 2042.51 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; W tym cukry: 52.82 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sód: 3145.46 mg;	Wartość energetyczna: 1917.56 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 266.61 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sód: 2643.86 mg;	Wartość energetyczna: 2173.87 kcal; Białko ogółem: 119.64 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 306.22 g; W tym cukry: 60.07 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sód: 2712.76 mg;	Wartość energetyczna: 2065.84 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 44.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 322.59 g; W tym cukry: 60.50 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sód: 2877.56 mg;	Wartość energetyczna: 2316.52 kcal; Białko ogółem: 118.83 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 328.11 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sód: 3088.04 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,