Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 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
2026-11-23 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ. GLU ŻYT.***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ.***) Ser mozzarella kulki 25 g (***MLE.***) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ. GLU ŻYT.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ.***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***MLE.***) Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ.***) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ. GLU ŻYT.***) Masło extra 82% 10 g (***MLE.***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ.***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ. GLU ŻYT.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ.***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ.***) Ser żółty 50 g (***MLE.***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ. GLU ŻYT.***) Dżem 25 g 1 szt Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ. GLU ŻYT.***) Ser żółty 50 g (***MLE.***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ. SEL.***) Makaron z serem 300 g (***GLU PSZ. MLE.***) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ. MLE. SEL.***) Makaron z serem 300 g (***GLU PSZ. MLE.***) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ. MLE. SEL.***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos ziołowy* 70 ml (***GLU PSZ. SEL.***) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (***MLE.***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ. MLE. SEL.***) Makaron z serem 300 g (***GLU PSZ. MLE.***) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Budyń waniliowy z owocami 150 ml (***MLE.***) Woda 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ. GLU ŻYT.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ.***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ.***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ. GLU ŻYT.***) Masło extra 82% 10 g (***MLE.***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ.***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ. GLU ŻYT.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ.***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.***)
	PN	Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ.***) Sałata zielona 10 g Woda 250 ml		Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ.***) Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Woda 250 ml	Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ.***) Sałata zielona 10 g Woda 250 ml
		Wartość energetyczna: 2268.45 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 355.60 g; W tym cukry: 58.76 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sód: 3508.43 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: 2117.15 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 295.07 g; W tym cukry: 45.80 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sód: 4879.96 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 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 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
2026-11-24 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek Fromage 50 g (***GLU PSZ, MLE,***) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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 (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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 (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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 (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane () 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (***MLE,***)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalafior gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Serek homo z owocami 100 g (***MLE,***) Woda 250 ml		Serek wiejski z warzywami 100 g (***MLE,***) Woda 250 ml	Serek homo z owocami 100 g (***MLE,***) 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 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 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
2026-11-25 środa	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Miód (25g) 1 szt Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (***SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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 (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (***SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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 (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 70 g (***RYB, SOJ,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (***RYB, SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (***RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Serek Almette mini 30g 1 szt (***MLE,***) Woda 250 ml Sałata zielona 10 g				
		Wartość energetyczna: 2037.13 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 283.17 g; W tym cukry: 33.95 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sód: 3803.55 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: 2290.41 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 41.85 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; W tym cukry: 55.11 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sód: 3476.87 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 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 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
2026-11-26 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser topiony 40 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Fasolka po bretońsku 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomarańcza 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) 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 (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) 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 (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) 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 (***GLU PSZ, MLE,***) Woda 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Woda 250 ml				
		Wartość energetyczna: 1991.81 kcal; Białko ogółem: 72.42 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 296.36 g; W tym cukry: 38.92 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sód: 4085.79 mg;	Wartość energetyczna: 1857.76 kcal; Białko ogółem: 70.90 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 255.04 g; W tym cukry: 37.89 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sód: 2672.94 mg;	Wartość energetyczna: 1931.28 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; W tym cukry: 44.43 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sód: 3897.66 mg;	Wartość energetyczna: 2012.84 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 289.06 g; W tym cukry: 40.68 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sód: 3360.90 mg;	Wartość energetyczna: 2198.86 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 305.95 g; W tym cukry: 52.06 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sód: 3523.52 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 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
2026-11-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos cytrynowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 90 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Serek homo z owocami 100 g (***MLE,***) Woda 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt		Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Woda 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) 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: 2183.76 kcal; Białko ogółem: 119.58 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 282.88 g; W tym cukry: 46.49 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sód: 4936.14 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 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 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
2026-11-28 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Miód (25g) 1 szt Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi b/c () 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (***MLE,***) Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (***MLE,***) Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Serek Almette mini 30g 1 szt (***MLE,***) Woda 250 ml Sałata zielona 10 g				
		Wartość energetyczna: 2017.64 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 290.00 g; W tym cukry: 31.22 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sód: 2595.87 mg;	Wartość energetyczna: 1761.53 kcal; Białko ogółem: 74.47 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 240.91 g; W tym cukry: 29.77 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sód: 2921.27 mg;	Wartość energetyczna: 2215.92 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 303.99 g; W tym cukry: 46.38 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sód: 2375.14 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: 3064.24 mg;	Wartość energetyczna: 2177.91 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 294.80 g; W tym cukry: 51.74 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sód: 3246.45 mg;

		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
2026-11-29 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 100 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 100 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 100 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 100 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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 (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Dynia z wody 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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			Galaretka jogurtowa z owocami 150 g (***MLE,***) Woda 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Pasta z twarogu i warzyw 100 g (***MLE, SEL,***)		Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***)	Pasta z twarogu i warzyw 100 g (***MLE, SEL,***)	
		Wartość energetyczna: 2252.67 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 266.32 g; W tym cukry: 46.97 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sód: 2853.06 mg;	Wartość energetyczna: 2359.13 kcal; Białko ogółem: 120.47 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 303.06 g; W tym cukry: 77.37 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sód: 2984.71 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 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 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
2026-11-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Dżem 25 g 1 szt Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Risotto wegetariańskie* 300 g (***SEL,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 70 g (***MLE,***)	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto wegetariańskie* 300 g (***SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 70 g (***MLE,***)	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto wegetariańskie* 300 g (***SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 70 g (***MLE,***)	
	PD			Kisiel z truskawkami b/c* 150 ml Woda 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z papryką 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z papryką 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda 250 ml		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Woda 250 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2003.98 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 285.13 g; W tym cukry: 39.49 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sód: 3168.03 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: 2236.00 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 296.07 g; W tym cukry: 43.86 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sód: 3613.18 mg;	Wartość energetyczna: 1954.21 kcal; Białko ogółem: 73.73 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 322.49 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sód: 2783.22 mg;	Wartość energetyczna: 2142.89 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 323.91 g; W tym cukry: 48.33 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sód: 2976.70 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 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
2026-12-01 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)	Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Miód (25g) 1 szt Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos bazyliowy* 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos bazyliowy* 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos bazyliowy* 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos bazyliowy* 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)	Sok jabłkowy 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Galaretka jogurtowa z owocami 150 g (***MLE,***) Woda 250 ml		Serek homo z warzywami 100 g (***MLE,***) Woda 250 ml	Galaretka jogurtowa z owocami 150 g (***MLE,***) 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: 2331.73 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 95.96 g; Kw. tł. nasy.: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 287.79 g; W tym cukry: 35.11 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sód: 3433.01 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 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 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
2026-12-02 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (***MLE.***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (***MLE.***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (***MLE.***) Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE.***) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło extra 82% 10 g (***MLE.***) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (***MLE.***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (***MLE.***) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ.***) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (***GLU PSZ.***) Sos brokułowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ.***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ.***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ.***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ.***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ.***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Budyń waniliowy z owocami b/c 150 ml (***MLE.***) Woda 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (***SEL.***) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (***SEL.***) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło extra 82% 10 g (***MLE.***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło extra 82% 15 g (***MLE.***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.***)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE.***) Banan 1szt. 1 szt		Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ.***) Sałata zielona 10 g Woda 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE.***) Banan 1szt. 1 szt Woda 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE.***) 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: 2387.24 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 379.69 g; W tym cukry: 106.83 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sód: 3751.81 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 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 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
2026-12-03 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Ser mozzarella kulki 25 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Ser mozzarella kulki 25 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Ser mozzarella kulki 25 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Ser mozzarella kulki 25 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Dżem 25 g 1 szt Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica 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 (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 100 g (***SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica 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 (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Serek Almette mini 30g 1 szt (***MLE,***) 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: 2234.60 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 88.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 302.20 g; W tym cukry: 39.62 g; Błonnik pok.: 38.47 g; Sód: 4405.73 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 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 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
2026-12-04 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 70 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 70 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ, MLE,***) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Warzywa po grecku* 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (***RYB,***) Warzywa po grecku* 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Galaretka jogurtowa z owocami 150 g (***MLE,***) Woda 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Serek homo z owocami 100 g (***MLE,***) Woda 250 ml		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Serek homo z owocami 100 g (***MLE,***) Woda 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2296.05 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 81.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 303.35 g; W tym cukry: 54.73 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sód: 2431.99 mg;	Wartość energetyczna: 2395.69 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 329.68 g; W tym cukry: 83.04 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sód: 1900.38 mg;	Wartość energetyczna: 2440.92 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 89.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 320.79 g; W tym cukry: 57.55 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sód: 3571.62 mg;	Wartość energetyczna: 2427.83 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 351.84 g; W tym cukry: 61.37 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sód: 2922.06 mg;	Wartość energetyczna: 2614.84 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 90.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 353.64 g; W tym cukry: 66.55 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sód: 3584.15 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 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
2026-12-05 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Ser topiony 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Miód (25g) 1 szt Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza bulgur 200 g (***GLU PSZ,***) Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza bulgur 200 g (***GLU PSZ,***) Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka 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 (***MLE, SEL,***) Kasza bulgur 200 g (***GLU PSZ,***) Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka 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 (***MLE, SEL,***) Kasza bulgur 200 g (***GLU PSZ,***) Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka 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 (***MLE,***)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Woda 250 ml		Serek Almette mini 30g 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 10 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2267.71 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 315.15 g; W tym cukry: 54.33 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sód: 2816.36 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: 2194.72 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 285.79 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sód: 2759.66 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;

		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
2026-12-06 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Dżem 25 g 1 szt Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) 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 (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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 (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Galaretka jogurtowa z owocami 150 g (***MLE,***) Woda 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Woda 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Woda 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) 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 pszenny,
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 zawierajace 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 ogółemwg 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,