Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 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
2026-11-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) 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,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***MLE, 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 Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***MLE, 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,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***MLE, 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,***) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***MLE, 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 80 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (***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	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos chrzanowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SO2,***) Surówka z selera i jabłka () 100 g (***MLE, SEL,***) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sos koperkowy * 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z selera i jabłka () 100 g (***MLE, SEL,***) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z selera i jabłka () 100 g (***MLE, SEL,***) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z selera i jabłka () 100 g (***MLE, SEL,***) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Budyń waniliowy z owocami b/c 150 ml (***MLE,***) Woda 250 ml		
	Kolacja	Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 100 g (***RYB, MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 100 g (***RYB, MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 100 g (***RYB, MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 100 g (***RYB, MLE,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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: 2366.95 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 353.64 g; W tym cukry: 83.30 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sód: 3264.11 mg;	Wartość energetyczna: 2080.65 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 310.35 g; W tym cukry: 83.59 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sód: 2952.97 mg;	Wartość energetyczna: 2190.04 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 306.04 g; W tym cukry: 56.65 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sód: 3045.50 mg;	Wartość energetyczna: 2309.55 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 363.39 g; W tym cukry: 102.54 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sód: 3170.60 mg;	Wartość energetyczna: 2571.42 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.50 g; Węglowodany ogółem: 374.34 g; W tym cukry: 104.08 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sód: 3736.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 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
2026-11-10 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet drobiowy z kurnej półki 30 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 20 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) 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 ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 150 ml Woda 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (***SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z ud* 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,***) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Papryka świeża 30 g Woda 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 30 g Woda 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Papryka świeża 30 g Woda 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 30 g Woda 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2205.39 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 313.53 g; W tym cukry: 67.78 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sód: 2497.81 mg;	Wartość energetyczna: 2049.55 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 308.99 g; W tym cukry: 76.50 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sód: 3152.38 mg;	Wartość energetyczna: 2235.19 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 302.13 g; W tym cukry: 57.83 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sód: 3226.78 mg;	Wartość energetyczna: 2237.58 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 367.69 g; W tym cukry: 99.19 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sód: 3720.40 mg;	Wartość energetyczna: 2480.88 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 353.09 g; W tym cukry: 88.35 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sód: 4107.78 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
2026-11-11 środa	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,***) Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (***JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/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,***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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,***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/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,***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/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	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Buraczki gotowane () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Galaretka jogurtowa z owocowami b/c 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 soczewicy czerwonej 100 g Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/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,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (***MLE,***)	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (***MLE,***)	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,***) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/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,***) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Woda 250 ml		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Woda 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2477.20 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 376.51 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sód: 2895.47 mg;	Wartość energetyczna: 2020.15 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 317.60 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sód: 2764.04 mg;	Wartość energetyczna: 2247.71 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 345.72 g; W tym cukry: 53.16 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sód: 3433.02 mg;	Wartość energetyczna: 2310.07 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 372.23 g; W tym cukry: 92.01 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sód: 3522.03 mg;	Wartość energetyczna: 2469.17 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 383.65 g; W tym cukry: 99.42 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sód: 3644.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 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
2026-11-12 czwartek	Śniadanie	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. 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Śliwka szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Śliwka szt 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,***) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/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,***) Miód (25g) 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 biały z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Gołąbek siekany z mięsa wp 300 g (***JAJ,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g (***MLE, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g (***MLE, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g (***MLE, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g (***MLE, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Budyń śmietankowy 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,***) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Woda 250 ml		Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***) Woda 250 ml	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Woda 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2120.00 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 294.87 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sód: 2884.14 mg;	Wartość energetyczna: 2096.51 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 339.77 g; W tym cukry: 113.67 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sód: 2504.75 mg;	Wartość energetyczna: 2023.67 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 285.45 g; W tym cukry: 57.20 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sód: 3741.25 mg;	Wartość energetyczna: 2289.25 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 392.85 g; W tym cukry: 140.27 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sód: 2746.89 mg;	Wartość energetyczna: 2460.40 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 391.33 g; W tym cukry: 132.09 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sód: 2957.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 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
2026-11-13 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 30 g (***SOJ,***) Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/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,***) Dżem 25 g 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (***SOJ,***) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/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,***) Mix sałat 20 g Papryka świeża 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,***) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/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,***) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/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,***) 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	Dyniowa z makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (***RYB,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (***RYB,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (***RYB,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (***RYB,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt 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 z/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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (***MLE,***) Woda 250 ml Sałata zielona 10 g				
		Wartość energetyczna: 2156.34 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 334.16 g; W tym cukry: 85.82 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sód: 2787.25 mg;	Wartość energetyczna: 2068.26 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 313.75 g; W tym cukry: 85.46 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sód: 2700.71 mg;	Wartość energetyczna: 2280.72 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 40.66 g; Węglowodany ogółem: 304.17 g; W tym cukry: 61.09 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sód: 3249.61 mg;	Wartość energetyczna: 2126.83 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; W tym cukry: 96.23 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sód: 3362.23 mg;	Wartość energetyczna: 2541.59 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 84.69 g; Kw. tł. nasy.: 42.38 g; Węglowodany ogółem: 357.68 g; W tym cukry: 95.28 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sód: 3709.36 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
2026-11-14 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) 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,***) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/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,***) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/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,***) 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,***) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/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,***) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Twarożek 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,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	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,***) Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 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,***) Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Woda 250 ml				
		Wartość energetyczna: 2336.88 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 357.59 g; W tym cukry: 99.08 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sód: 4251.84 mg;	Wartość energetyczna: 2109.23 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 332.59 g; W tym cukry: 104.54 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sód: 3446.38 mg;	Wartość energetyczna: 2181.83 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 307.17 g; W tym cukry: 52.05 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sód: 4039.11 mg;	Wartość energetyczna: 2235.93 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 365.45 g; W tym cukry: 106.70 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sód: 3656.13 mg;	Wartość energetyczna: 2395.03 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 376.87 g; W tym cukry: 114.11 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sód: 3778.84 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
2026-11-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 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 Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (***SEL,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 70 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 Ogórek świeży 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 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 z/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 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 z/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	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***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 z jabłkami* z/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 białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 z jabłkami* z/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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda 250 ml		Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2271.62 kcal; Białko ogółem: 116.62 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 280.67 g; W tym cukry: 52.70 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sód: 3142.06 mg;	Wartość energetyczna: 2181.04 kcal; Białko ogółem: 120.49 g; Tłuszcz: 77.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 264.89 g; W tym cukry: 54.10 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sód: 2989.67 mg;	Wartość energetyczna: 2368.11 kcal; Białko ogółem: 142.03 g; Tłuszcz: 88.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 276.00 g; W tym cukry: 41.79 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sód: 4088.26 mg;	Wartość energetyczna: 2357.98 kcal; Białko ogółem: 127.09 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 321.77 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sód: 3166.59 mg;	Wartość energetyczna: 2546.66 kcal; Białko ogółem: 138.46 g; Tłuszcz: 84.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 323.19 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sód: 3360.07 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
2026-11-16 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,***) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (***SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka wiosenna - diety 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (***SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka wiosenna - diety 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***MLE,***) Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (***SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka wiosenna - diety 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (***SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka wiosenna - diety 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (***SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka wiosenna - diety 100 g
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 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,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pierogi leniwe 350 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pierogi leniwe 350 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos majerankowy * 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***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,***) Pierogi leniwe 350 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Serek homo z owocami 100 g (***MLE,***) Woda 250 ml	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,***) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Pasta warzywna* 80 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) 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,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Pasta warzywna* 80 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Pasta warzywna* 80 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Woda 250 ml		Serek wiejski ziarnisty 100 g (***MLE,***) Pomidor 30 g Woda 250 ml	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Woda 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2244.16 kcal; Białko ogółem: 80.42 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 351.10 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sód: 2440.09 mg;	Wartość energetyczna: 2160.39 kcal; Białko ogółem: 72.06 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 82.90 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sód: 2889.05 mg;	Wartość energetyczna: 2369.17 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 324.09 g; W tym cukry: 50.61 g; Błonnik pok.: 38.86 g; Sód: 3612.47 mg;	Wartość energetyczna: 2375.03 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 402.33 g; W tym cukry: 113.10 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sód: 3150.70 mg;	Wartość energetyczna: 2520.46 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 395.92 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sód: 3279.93 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
2026-11-17 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) 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,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/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 Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/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	Filet z kurczaka pieczony 90 g (***GLU PSZ,***) Sos pietruszkowy* 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Jarzynowa z zacierką *-podstawa 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kalafior gotowany* 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Koktajl wieloowocowy* 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,***) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny wieprz -dieta 100 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny wieprz -dieta 100 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) 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,***) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny wieprz -dieta 100 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny wieprz -dieta 100 g (***SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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: 2164.76 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 335.02 g; W tym cukry: 89.05 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sód: 2497.30 mg;	Wartość energetyczna: 1953.36 kcal; Białko ogółem: 76.47 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g; W tym cukry: 86.69 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sód: 2353.01 mg;	Wartość energetyczna: 1986.37 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 283.91 g; W tym cukry: 48.28 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sód: 2658.01 mg;	Wartość energetyczna: 1949.45 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 42.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 328.92 g; W tym cukry: 80.20 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sód: 2853.46 mg;	Wartość energetyczna: 2257.13 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 359.18 g; W tym cukry: 102.02 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sód: 3045.94 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 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
2026-11-18 środa	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,***) Ser topiony 40 g (***MLE,***) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/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,***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 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,***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/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,***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 5 g Woda 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sos jarzynowy * 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Pulpet wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	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,***) Paprykarz szczeciński 100 g (***RYB, SOJ,***) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (***RYB, SEL,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 100 g (***RYB, SOJ,***) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 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,***) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (***RYB, SEL,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (***RYB, SEL,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2584.79 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 99.59 g; Kw. tł. nasy.: 39.93 g; Węglowodany ogółem: 352.67 g; W tym cukry: 88.08 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sód: 3782.72 mg;	Wartość energetyczna: 2354.11 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 359.34 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sód: 2322.55 mg;	Wartość energetyczna: 2417.29 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 340.86 g; W tym cukry: 60.03 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sód: 3228.22 mg;	Wartość energetyczna: 2419.02 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 384.56 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sód: 3000.16 mg;	Wartość energetyczna: 2626.62 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 404.70 g; W tym cukry: 97.43 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sód: 3139.75 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 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
2026-11-19 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 żółty 20 g (***MLE,***) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Śliwka szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Śliwka szt 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,***) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	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 ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (***MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (***MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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,***) Pasztet z fasoli* 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/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,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 80 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet z fasoli* 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Papryka świeża 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-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 80 g	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,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Marchew gotowana z olejem* 80 g
	PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 30 g Woda 250 ml				
		Wartość energetyczna: 2215.50 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 327.11 g; W tym cukry: 65.05 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sód: 2607.79 mg;	Wartość energetyczna: 2109.91 kcal; Białko ogółem: 77.87 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 338.74 g; W tym cukry: 102.54 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sód: 3125.60 mg;	Wartość energetyczna: 2323.80 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 87.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 304.39 g; W tym cukry: 42.21 g; Błonnik pok.: 39.56 g; Sód: 2930.43 mg;	Wartość energetyczna: 2299.25 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 370.63 g; W tym cukry: 106.14 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sód: 3350.82 mg;	Wartość energetyczna: 2586.39 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 381.77 g; W tym cukry: 111.84 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sód: 3881.78 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
2026-11-20 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,***) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/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 40 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/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,***) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 20 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 40 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/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 40 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	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	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (***RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (***RYB,***) Warzywa po grecku* 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (***RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (***RYB,***) Warzywa po grecku* 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Brzoskwinia 1 szt 1 szt 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 z/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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (***JAJ, SOJ, MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/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,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Galaretka jogurtowa z owocami 150 g (***MLE,***) Woda 250 ml		Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***) Woda 250 ml	Galaretka jogurtowa z owocami 150 g (***MLE,***) Woda 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2340.66 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 362.74 g; W tym cukry: 85.87 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sód: 2548.79 mg;	Wartość energetyczna: 2243.97 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 342.91 g; W tym cukry: 87.23 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sód: 2255.90 mg;	Wartość energetyczna: 2184.61 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 308.44 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sód: 4157.35 mg;	Wartość energetyczna: 2332.60 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 384.79 g; W tym cukry: 98.36 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sód: 3293.58 mg;	Wartość energetyczna: 2598.22 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 397.24 g; W tym cukry: 106.55 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sód: 3150.26 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 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
2026-11-21 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Ogórek świeży 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% 10 g (***MLE,***) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	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,***) 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	Koperkowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (***SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi () 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (***SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (***MLE,***) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Kefir z truskawkami* 150 g (***MLE,***)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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: 2041.21 kcal; Białko ogółem: 72.77 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 314.43 g; W tym cukry: 67.43 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sód: 3338.16 mg;	Wartość energetyczna: 1861.12 kcal; Białko ogółem: 73.04 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 291.25 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sód: 2968.90 mg;	Wartość energetyczna: 2091.91 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 38.47 g; Węglowodany ogółem: 288.91 g; W tym cukry: 47.09 g; Błonnik pok.: 38.58 g; Sód: 3559.16 mg;	Wartość energetyczna: 2005.45 kcal; Białko ogółem: 79.58 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 332.81 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sód: 3213.48 mg;	Wartość energetyczna: 2312.23 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kw. tł. nasy.: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 335.58 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sód: 3754.46 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
2026-11-22 niedziela	Śniadanie	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,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	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,***) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Rzodkiew biała 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,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	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,***) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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,***) Miód (25g) 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 zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 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 pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/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 twarogu z dżemem brzoskwiniowym 100 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 100 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Woda 250 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2065.66 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 322.66 g; W tym cukry: 83.14 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sód: 2639.94 mg;	Wartość energetyczna: 2165.62 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 352.93 g; W tym cukry: 118.22 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sód: 2519.81 mg;	Wartość energetyczna: 1954.37 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 264.56 g; W tym cukry: 43.47 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sód: 3287.48 mg;	Wartość energetyczna: 2335.17 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 47.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 387.34 g; W tym cukry: 140.09 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sód: 2626.59 mg;	Wartość energetyczna: 2536.80 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 391.29 g; W tym cukry: 128.32 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sód: 2946.32 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,