

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żółdkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza	
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Hummus 50 g (SEZ) Pomidor 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 120 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 50 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Dżem 50 g Pomidor 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Salata zielona 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Salata zielona 5 g		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto wegetariańskie* 350 g (SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Zapiekanka z ryżu i warzyw* 300 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto wegetariańskie* 350 g (SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 170 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Jabłka prażone b/c 70 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE)	Dyniowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Zapiekanka z ryżu i warzyw* 300 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 250 ml (GLU PSZ, SEL) Zapiekanka z ryżu i warzyw* 300 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto wegetariańskie* 350 g (SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)	
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE) Ogórek kiszony 120 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE) Ogórek kiszony 120 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek śmietankowy naturalny 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE) Ogórek kiszony 120 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE) Ogórek kiszony 120 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	
PN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 30 g (SOJ, MLE) Salata lodowa 5 g						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żółdkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza
Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej skórki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Piersz delikatna z kurzej skórki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej skórki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 120 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Piersz delikatna z kurzej skórki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej skórki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g (MLE) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Piersz delikatna z kurzej skórki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej skórki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)	
2026-01-20 wtorek	Obiad	Koperkowa z ryżem * 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Kukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.)	Koperkowa z ryżem * 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) 250 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Kefir 2% tł 150 ml (MLE)		Kefir 2% tł 150 ml (MLE)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
PN	Kolejca	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Marchew pieczona w słupki () 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Marchew pieczona w słupki () 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Marchew pieczona w słupki () 120 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z białek z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Marchew pieczona w słupki () 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Marchew pieczona w słupki () 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Marchew pieczona w słupki () 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)
				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Salata zielona 5 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żółdkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzowa- dieta* 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzowa- dieta* 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 120 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzowa- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzowa- dieta* 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzowa- dieta* 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 5 g		Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (<u>MLE</u> .)	
Obiad	Krem z selera z ziemniakami*(<u>)</u> 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Krem z selera z ziemniakami*(<u>)</u> 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z selera z ziemniakami*(<u>)</u> 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z selera z ziemniakami*(<u>)</u> 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z selera z ziemniakami*(<u>)</u> 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) 250 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy (bez mleka) 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z selera z ziemniakami*(<u>)</u> 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
PD			Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (<u>MLE</u> .)		Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (<u>MLE</u> .)		Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (<u>MLE</u> .)	
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 120 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 120 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 120 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 120 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 50 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 120 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 120 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)
PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żółdkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
II ŚN			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Salata lodowa 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Salata lodowa 5 g		Maślanka 150 ml (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Salata lodowa 5 g
Obiad	Ziemniaczana 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 170 g Gulasz węgierski- wieprzowy 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 170 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Gulasz węgierski- wieprzowy 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Seler z pietruszką gotowany (bez oleju) 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 170 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 170 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 170 g Gulasz węgierski- wieprzowy 200 g (GLU PSZ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 170 g Gulasz węgierski- wieprzowy 200 g (GLU PSZ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD			Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (MLE.)		Chrupki kukurydziane 30 g		Chrupki kukurydziane 30 g	
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta warzywna* 120 g (SEL.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta warzywna* 120 g (SEL.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta warzywna* 120 g (SEL.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta warzywna* 120 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta warzywna* 120 g (SEL.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 50 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta warzywna* 120 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta warzywna* 120 g (SEL.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta warzywna* 120 g (SEL.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)
PN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żółdkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Miód (25g) 1 szt Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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) Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g		Chrupki kukurydziane 30 g	
Obiad	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD			Kefir 2% tł 150 ml (MLE)		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 50 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 120 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 50 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 50 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 120 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z białek z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 50 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 50 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 120 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 50 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 120 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
PN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona 5 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żółdkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 50 g (SEL.) Ketchup 30 g (SEL.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 50 g (SEL.) Ketchup 30 g (SEL.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 120 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 50 g (SEL.) Ketchup 30 g (SEL.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Hummus 30 g (SEŻ.) Salata zielona 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Salata zielona 5 g		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JEJCZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JEJCZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JEJCZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JEJCZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JEJCZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JEJCZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JEJCZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JEJCZ.) Kalafiorowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD			Jabłko 1 szt 1 szt		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek na słodko 50 g (MLE.) Dyńia duszona z marchewką * 120 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twarożek 50 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Dyńia duszona z marchewką * 120 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Dyńia duszona z marchewką * 120 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twarożek 50 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Dyńia duszona z marchewką * 120 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twarożek 50 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Dyńia duszona z marchewką * 120 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 50 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Dyńia duszona z marchewką * 120 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek na słodko 50 g (MLE.) Dyńia duszona z marchewką * 120 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek na słodko 50 g (MLE.) Dyńia duszona z marchewką * 120 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)
PN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salata zielona 5 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żółdkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 120 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 120 g Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) Pomidor 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) Pomidor 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Salata zielona 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Salata zielona 5 g		Sok jabłkowy 150 ml
2026-01-25 niedziela	Obiad	Szpinakowa z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Szpinakowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Szpinakowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Szpinakowa z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Szpinakowa z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (MLE)
Kolejacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Marchew pieczona w słupki () 120 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Salata zielona 5 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żółdkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza
Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Dżem 50 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 120 g Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 50 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g			Chrupki kukurydziane 30 g
Obiad	Grochowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 170 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 170 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 170 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron 170 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron 170 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 170 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy bez mleka 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty 170 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty 170 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 120 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 120 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 120 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 120 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	PN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 5 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żołądkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza	
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cateringowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 120 g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 120 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jabłko 1 szt 1 szt	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 120 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 120 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 120 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
II ŚN			Chleb pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)	
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńa z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńa z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńa z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńa z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy (bez mleka) 70 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńa z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyńa z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
PD			Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)		Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)		Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)		
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 50 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	
PN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żółdkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza
Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cateringowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 120 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 120 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Pomidor b/skórki 120 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 120 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 5 g		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
Obiad	Wielowarzywna z zacierką * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sledź w śmietanie 120 g (JAJ, RYB, MLE, GOR.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sledź w śmietanie 120 g (JAJ, RYB, MLE, GOR.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ddynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką *(bez mleka) 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sledź w śmietanie 120 g (JAJ, RYB, MLE, GOR.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sledź w śmietanie 120 g (JAJ, RYB, MLE, GOR.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (MLE)	Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (MLE)
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (JAJ, MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g					

2026-01-28 środa

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żołądkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza
Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) 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) Hummus 50 g (SEZ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) 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) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (SEL) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 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) Hummus 50 g (SEZ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 120 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (SEL) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) 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) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (SEL) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) 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) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (SEL) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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) Hummus 50 g (SEZ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Sałata zielona 5 g		Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Ogórek kiszony 30 g
Obiad	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Makaron 170 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Makaron 170 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 170 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Makaron 170 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Makaron 170 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) 250 ml (SEL) Makaron 170 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Makaron 170 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Makaron 170 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml (MLE)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew gotowana z olejem 120 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew gotowana z olejem 120 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew gotowana z olejem 120 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew gotowana z olejem 120 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew gotowana z olejem 120 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew gotowana z olejem 120 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew gotowana z olejem 120 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	PN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żołądkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza
Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (MLE, GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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.) Twarożek na słodko 80 g (MLE) Pomidor 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 200 ml (MLE, GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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.) Twarożek na słodko 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 120 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Jabiko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 200 ml (MLE, GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Twarożek na słodko 80 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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.) Twarożek na słodko 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 200 ml (MLE, GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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.) Twarożek na słodko 80 g (MLE) Pomidor 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 200 ml (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 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.) Twarożek na słodko 80 g (MLE) Pomidor 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
Obiad	Brokułowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos chrzanowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos chrzanowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem (bez mleka) 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryba gotowana (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 70 ml (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos chrzanowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
PD			Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (MLE)	
Kolacja	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (JAJ, MLE) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 5 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żółdkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza	
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Salatka z ryżu, brokułów i jajka 120 g (JAJ, MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Salatka z ryżu, brokułów i jajka 120 g (JAJ, MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Salatka z ryżu, brokułów i jajka 120 g (JAJ, MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Salatka z ryżu, brokułów i jajka 120 g (JAJ, MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 50 g Pomidor b/skórki 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Salatka z ryżu, brokułów i jajka 120 g (JAJ, MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 30 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona 5 g		Sok marchwiowy 200 ml	
2026-01-31 sobota	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JEJCZ.) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JEJCZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JEJCZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JEJCZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JEJCZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JEJCZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JEJCZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Kefir 2% tł 150 ml (MLE)		Kefir 2% tł 150 ml (MLE)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
2026-01-31 sobota	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twarożek z papryką 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek z papryką 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twarożek z papryką 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twarożek z papryką 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek z papryką 50 g (MLE) Pomidor 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)
		PN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żołądkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE,) Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE,) Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE,) Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE,) Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE,) Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Miód (25g) 1 szt Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE,) Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE,) Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE,) Sałata lodowa 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE,) Sałata lodowa 5 g		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,)
2026-02-01 niedziela								
Obiad	Pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Kalaflor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	Pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Kalaflor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	Pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL,) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalaflor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalaflor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalaflor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) 250 ml (SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalaflor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL,) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalaflor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	Pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL,) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalaflor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml (MLE,)		Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml (MLE,)		Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml (MLE,)	
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wiewprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Jajecznicza z koperkiem KL M 80 g (JAJ, MLE,) Ogórek kiszony 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wiewprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Jajecznicza z koperkiem KL M 80 g (JAJ, MLE,) Pasta z cukinii i marchewki 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wiewprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Jajecznicza z koperkiem KL M 80 g (JAJ, MLE,) Ogórek kiszony 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wiewprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (MLE,) Pasta z cukinii i marchewki 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wiewprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Jajecznicza z koperkiem KL M 80 g (JAJ, MLE,) Pasta z cukinii i marchewki 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wiewprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pasta z cukinii i marchewki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wiewprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Jajecznicza z koperkiem KL M 80 g (JAJ, MLE,) Ogórek kiszony 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wiewprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Jajecznicza z koperkiem KL M 80 g (JAJ, MLE,) Ogórek kiszony 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
PN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 30 g (MLE,) Sałata zielona 5 g					

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,