

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Latwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIX Polożnicza	
2026-01-01 czwartek	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) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g
		Obiad	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos brokułowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos brokułowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD		Jogurt naturalny 2% tt. 150 ml (MLE)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)		
Kolaça	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% tt 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tt 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 60 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% tt 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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% tt 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 60 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% tt 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 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% tt 5 g Szynkowa dębowa kiel. wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad. 30 g Salata zielona 5 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Latwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIX Poloźnicza
Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Twarożek na słodko 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Twarożek na słodko 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Twarożek na słodko 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Twarożek na słodko 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)</p>
II ŚN			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g</p> <p>Pomidor 30 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Pomidor b/skórki 30 g</p>	<p>Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>
Obiad	<p>Brokułowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)</p> <p>Sos chrzanowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ.</u>)</p> <p>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Sos chrzanowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ.</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Sos chrzanowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Sos koperkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Sos chrzanowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
PD			Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt
Kolacja	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Papryka świeża 60 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Pomidor b/skórki 60 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Papryka świeża 60 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Pomidor b/skórki 60 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Papryka świeża 60 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>
PN			<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Latwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIX Polożnicza	
2026-01-03 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.) Hummus 50 g (SEZ.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (SOJ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml b/c 250 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 wędliny drob wieprz - dieta 100 g (SOJ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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.) Hummus 50 g (SEZ.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Ogórek kiszony 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
		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.) Salata zielona 5 g	Sok marchwiowy 200 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami* 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.) Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	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 ost.niejad 50 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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 ost.niejad 50 g Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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 ost.niejad 50 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor b/skórki 60 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Twarożek z papryką 50 g (MLE.) Pomidor 60 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 Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Salata zielona 5 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Latwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIX Poloźnicza
Śniadanie	Platki pszenne 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki pszenne 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Platki pszenne 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</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>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 5 g	Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dyniowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos cygański 70 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Dyniowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Dyniowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos cygański 70 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos cygański 70 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Dyniowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos cygański 70 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD				Jogurt naturalny 2% tł. 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 Połędwica wiśniowa wędzonka wiewprzowa z dodatkiem wody parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Jajecznicza z koperkiem KL M 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pasta z cukinii i marchewki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 Połędwica wiśniowa wędzonka wiewprzowa z dodatkiem wody parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Jajecznicza z koperkiem KL M 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pasta z cukinii i marchewki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wiewprzowa z dodatkiem wody parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Jajecznicza z koperkiem KL M 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pasta z cukinii i marchewki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 Połędwica wiśniowa wędzonka wiewprzowa z dodatkiem wody parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Jajecznicza z koperkiem KL M 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pasta z cukinii i marchewki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 Połędwica wiśniowa wędzonka wiewprzowa z dodatkiem wody parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Jajecznicza z koperkiem KL M 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pasta z cukinii i marchewki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 30 g (<u>SOJ</u>) 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 JE CZ - 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,