

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Latwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIX Poloźnicza	
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z fasoli 50 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli 50 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna 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>) Pasta z fasoli 50 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 170 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Surówka z marchwi 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 170 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 170 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Surówka z marchwi 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 170 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłka prażone b/c 70 g Surówka z marchwi 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ogórek kiszony 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ogórek kiszony 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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 Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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 owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt
2026-01-06 wtorek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 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 Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Kakao z mlekiem z/c 250 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Kakao z mlekiem b/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 Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Kakao z mlekiem b/c 250 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 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 Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

		SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIX Polożnicza
2026-01-07 środa	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</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>) Salata lodowa 5 g		Kefir 2% tt 150 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 170 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 170 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 170 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Mandarynka 1 szt	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tt 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ, MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 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</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tt 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ, MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor b/skórki 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</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tt 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ, MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 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</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tt 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ, MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor b/skórki 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</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tt 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ, MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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% tt 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Latwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIX Polożnicza	
2026-01-08 czwartek	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.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pasta z twarogu waniliowa 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa 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.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pasta z twarogu waniliowa 50 g (MLE.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 60 g (GLU PSZ, SEL.) 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 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.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pasta z twarogu waniliowa 50 g (MLE.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 60 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II ŚN		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Sałata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Sałata lodowa 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Sałata lodowa 5 g
Obiad	Pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.)	Pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.)	Pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.)		
	PD			Jogurt naturalny 1,5% 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 Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Marchew gotowana z olejem 60 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 Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Marchew gotowana z olejem 60 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 Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Marchew gotowana z olejem 60 g Kakao z mlekiem b/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 Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Marchew gotowana z olejem 60 g 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 Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Marchew gotowana z olejem 60 g 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 Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 30 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 5 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Latwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIX Poloźnicza	
2026-01-09 piątek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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>) Ser wędzony 40 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) 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>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 40 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) 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>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g		Galaretka o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	Brokułowa z makaronem 250 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem 250 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z makaronem 250 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem 250 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem 250 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Kefir 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>)
PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Latwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIX Położnicza
Śniadanie	Ryż 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) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pasztet z soczewicy* 50 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż 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) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pasta warzywna* 60 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR, JAJ) Pasztet z soczewicy* 50 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 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) Ser mozzarella 50 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 70 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna* 60 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż 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) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 50 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Sałata 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) Sałata zielona 5 g	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)
Obiad	Krem z dyni i marchwi *() 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pyzy z mięsem* 250 g (GLU PSZ, SOJ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *() 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pyzy z mięsem* 250 g (GLU PSZ, SOJ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *() 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab gotowany 100 g Sos jarzynowy 70 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *() 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pyzy z mięsem* 250 g (GLU PSZ, SOJ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *() 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pyzy z mięsem* 250 g (GLU PSZ, SOJ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD			Jabłko 1 szt 1 szt		
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 Twarożek 50 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) 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) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Twarożek 50 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) 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%tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twarożek 50 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) 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%tł 5 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 5 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

		SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Latwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIX Poloźnicza
2026-01-11 niedziela	Śniadanie	Płatki 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>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ryżu brązowego, brokułów i wędliny drobi wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki 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>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobi wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) 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>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ryżu brązowego, brokułów i wędliny drobi wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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 ryżu, brokułów i wędliny drobi wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ</u>)	Płatki 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>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobi wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)		Krupnik jęczmienny 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)	Krupnik jęczmienny 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 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 Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIX Położnicza	
2026-01-12 poniedziałek	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>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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>) Twarożek z natką pietruszki 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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Twarożek z natką pietruszki 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>) 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>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN			Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Pomidor 30 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 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Kalaforowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 170 g Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaforowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 170 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaforowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalaforowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Ryż na sypko 170 g Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaforowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 200 g Ryż na sypko 170 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Mandarynka 1 szt	
	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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 40 g (<u>MLE, PSZ</u>) Sznajki gotowane z olejem* 60 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 40 g (<u>MLE, PSZ</u>) Sznajki gotowane z olejem* 60 g (<u>GLU PSZ</u>) 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 40 g (<u>MLE, PSZ</u>) Sznajki gotowane z olejem* 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 40 g (<u>MLE, PSZ</u>) Sznajki gotowane z olejem* 60 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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 (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 40 g (<u>MLE, PSZ</u>) Sznajki gotowane z olejem* 60 g (<u>GLU PSZ</u>) 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	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>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/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>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 30 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 30 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g	Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Pomidorowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Latwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIX Położnicza	
2026-01-14 środa	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) 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.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II SN		Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek śmietankowy 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 śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 250 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos dyniowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos dyniowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 250 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Szynka wieprzowa duszona 100 g Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos dyniowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos dyniowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 250 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Szynka wieprzowa duszona 100 g Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos dyniowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 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 Ser żółty 50 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 60 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 Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Ser żółty 50 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 Ser żółty 50 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salata zielona 5 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Latwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIX Poloźnicza	
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna 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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna 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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna 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>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 30 g
2026-01-15 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>)	Szpinakowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>)	Szpinakowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>)
		PD		Jogurt naturalny 2% tt. 150 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	
2026-01-15 czwartek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tt 10 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew pieczona w słupki () 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tt 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew pieczona w słupki () 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% tt 10 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew pieczona w słupki () 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% tt 10 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew pieczona w słupki () 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% tt 10 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew pieczona w słupki () 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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% tt 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Latwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIX Poloźnicza	
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg z brzoskwinia 50 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg z brzoskwinia 50 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg z brzoskwinia 50 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg z brzoskwinia 50 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)
		II SN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 30 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml
Obiad	Dyniowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos chrzanowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos chrzanowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos chrzanowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		
Kolacja	Chleb razowy 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z brokula* 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z brokula* 60 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z brokula* 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	
	PN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Latwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIX Położnicza	
2026-01-17 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 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.) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 5 g	Maślanka 150 ml (MLE.)	
	Obiad	Selerowa z makaronem 250 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z makaronem 250 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 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	Selerowa z makaronem 250 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z makaronem 250 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 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	Selerowa z makaronem 250 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z cukinii i marchewki 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 Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z cukinii i marchewki 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z cukinii i marchewki 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 Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z cukinii i marchewki 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 Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twarożek z papryką 50 g (MLE.) Pasta z cukinii i marchewki 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 Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIX Położnicza	
2026-01-18 niedziela	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>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew pieczona w słupki () 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>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 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>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew pieczona w słupki () 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 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>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 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>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 5 g	Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Krem z zielonych warzyw z grzankami 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki po francusku z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Krem z zielonych warzyw z grzankami 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Krem z zielonych warzyw z grzankami 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki po francusku z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z grzankami 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Krem z zielonych warzyw z grzankami 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki po francusku z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml (<u>MLE</u>)			
Kolejca	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 wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) 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 wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) 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 wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) 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 wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) 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 wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Salata 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,