

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żółdkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-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 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g Dżem 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Pomidor 120 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (SEL) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 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) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Pomidor 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Salata zielona 5 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Salata zielona 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Salata zielona 5 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
Obiad	Krem z selera z ziemniakami*(MLE, SEL) 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ) Krem z selera z ziemniakami*(MLE, SEL) 250 ml Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z selera z ziemniakami*(MLE, SEL) 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z selera z ziemniakami*(MLE, SEL) 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) 250 ml (SEL) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy (bez mleka) 70 ml (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z selera z ziemniakami*(MLE, SEL) 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)		
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Ogórek kiszony 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Ogórek kiszony 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek śmietankowy naturalny 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Ogórek kiszony 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Ogórek kiszony 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	PN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Salata lodowa 5 g					
	Wartość energetyczna: 2319.71 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 76.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 329.43 g; W tym cukry: 100.93 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2336.11 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 333.45 g; W tym cukry: 102.67 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2398.91 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 97.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 296.86 g; W tym cukry: 57.90 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2282.81 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 352.48 g; W tym cukry: 122.31 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2729.78 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 83.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 402.09 g; W tym cukry: 126.69 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 1952.41 kcal; Białko ogółem: 70.12 g; Tłuszcz: 45.04 g; Kw. tł. nasy.: 10.4 g; Węglowodany ogółem: 329.13 g; W tym cukry: 103.30 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2493.78 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 366.64 g; W tym cukry: 116.07 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2623.25 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 399.63 g; W tym cukry: 118.31 g; Błonnik pok.: 40.26 g; Sól: 10.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żółtkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza
Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 120 g Pomidor b/skórki 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 120 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 200 ml (<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* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g		Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
2026-02-17 wtorek Obiad	Koperkowa z ryżem * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka Coleslaw 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Koperkowa z ryżem * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) 250 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka Coleslaw 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)		Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 120 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 Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 120 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 120 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 Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	PN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g					
	Wartość energetyczna: 2220.95 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 304.88 g; W tym cukry: 82.88 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2122.76 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 294.24 g; W tym cukry: 84.03 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2084.69 kcal; Białko ogółem: 120.28 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 258.77 g; W tym cukry: 46.60 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2074.49 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 284.68 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2391.91 kcal; Białko ogółem: 126.27 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 323.38 g; W tym cukry: 89.62 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 1798.20 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 48.13 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 262.58 g; W tym cukry: 60.37 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2461.08 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 348.31 g; W tym cukry: 121.37 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2514.48 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 77.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 362.28 g; W tym cukry: 108.46 g; Błonnik pok.: 39.15 g; Sól: 10.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żółdkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza	
2026-02-18 środa	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) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 120 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Sałata lodowa 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Sałata lodowa 5 g		Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE)	Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (MLE)
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (SOJ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (SOJ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 170 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Jabłka prażone b/c 70 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE)	Dyniowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (SOJ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (SOJ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (SOJ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (SOJ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 50 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	PN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g						
		Wartość energetyczna: 2092.80 kcal; Białko ogółem: 80.61 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 334.65 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2118.83 kcal; Białko ogółem: 80.38 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 339.52 g; W tym cukry: 84.37 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2213.52 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 310.35 g; W tym cukry: 53.29 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2039.93 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 324.03 g; W tym cukry: 83.76 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 2434.19 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 375.65 g; W tym cukry: 88.72 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 1953.60 kcal; Białko ogółem: 67.54 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 320.61 g; W tym cukry: 83.71 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2359.30 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 369.32 g; W tym cukry: 103.93 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2429.61 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 373.12 g; W tym cukry: 96.36 g; Błonnik pok.: 41.79 g; Sól: 6.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żółtkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza	
2026-02-19 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Salata lodowa 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Salata lodowa 5 g		Maślanka 150 ml (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Salata lodowa 5 g
	Obiad	Ziemniaczana 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 170 g Gulasz węgierski- wieprzowy 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 170 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Gulasz węgierski- wieprzowy 200 g (GLU PSZ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 170 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 170 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 170 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 170 g Gulasz węgierski- wieprzowy 200 g (GLU PSZ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (MLE.)		Chrupki kukurydziane 30 g		Chrupki kukurydziane 30 g		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta warzywna* 120 g (SEL.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta warzywna* 120 g (SEL.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta warzywna* 120 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta warzywna* 120 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta warzywna* 120 g (SEL.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 50 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta warzywna* 120 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta warzywna* 120 g (SEL.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta warzywna* 120 g (SEL.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)
	PN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g						
		Wartość energetyczna: 2559.28 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 93.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 334.90 g; W tym cukry: 106.00 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2585.46 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 89.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 350.04 g; W tym cukry: 108.28 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2613.23 kcal; Białko ogółem: 123.67 g; Tłuszcz: 109.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 299.44 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 44.66 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2453.03 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 81.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 336.26 g; W tym cukry: 97.37 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2732.81 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 97.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 354.75 g; W tym cukry: 74.14 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2160.44 kcal; Białko ogółem: 79.25 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 379.36 g; W tym cukry: 64.85 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2744.20 kcal; Białko ogółem: 118.68 g; Tłuszcz: 91.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 379.36 g; W tym cukry: 119.09 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2947.80 kcal; Białko ogółem: 124.57 g; Tłuszcz: 97.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 415.60 g; W tym cukry: 112.64 g; Błonnik pok.: 48.59 g; Sól: 8.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żółtkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza	
2026-02-20 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Miód (25g) 1 szt Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 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) Miód (25g) 1 szt Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Miód (25g) 1 szt Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
		II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska wądrobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska wądrobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g		Chrupki kukurydziane 30 g	
Obiad	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 250 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy * (bez mleka) 70 ml (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Kefir 2% tł 150 ml (MLE)		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml	
Kolacja	Chleb razowy żytnio-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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) Szyńska wądrobowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) Szyńska wądrobowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) Szyńska wądrobowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyńska wądrobowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z białek z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) Szyńska wądrobowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szyńska wądrobowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) Szyńska wądrobowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) Szyńska wądrobowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	
	PN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona 5 g						
	Wartość energetyczna: 2283.14 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 340.57 g; W tym cukry: 93.23 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2266.67 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2386.17 kcal; Białko ogółem: 124.92 g; Tłuszcz: 84.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 304.37 g; W tym cukry: 64.16 g; Błonnik pok.: 45.25 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2327.77 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 336.56 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2673.21 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 409.99 g; W tym cukry: 122.40 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 1956.68 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 9.74 g; Węglowodany ogółem: 313.15 g; W tym cukry: 75.77 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2539.44 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 400.93 g; W tym cukry: 119.28 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2561.39 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 395.33 g; W tym cukry: 106.14 g; Błonnik pok.: 48.27 g; Sól: 9.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żółdkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 50 g (SEL.) Ketchup 30 g (SEL.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 120 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 50 g (SEL.) Ketchup 30 g (SEL.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Hummus 30 g (SEJ.) Salata zielona 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Salata zielona 5 g		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
Obiad	Kalaforowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaforowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalaforowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaforowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaforowa z ziemniakami (bez mleka) 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaforowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaforowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalaforowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Twarożek na słodko 50 g (MLE.) Dyńa duszona z marchewką * 120 g (GLU PSZ.) 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.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dyńa duszona z marchewką * 120 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dyńa duszona z marchewką * 120 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dyńa duszona z marchewką * 120 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/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.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dyńa duszona z marchewką * 120 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Dyńa duszona z marchewką * 120 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Twarożek na słodko 50 g (MLE.) Dyńa duszona z marchewką * 120 g (GLU PSZ.) 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Twarożek na słodko 50 g (MLE.) Dyńa duszona z marchewką * 120 g (GLU PSZ.) 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salata zielona 5 g					
	Wartość energetyczna: 2311.62 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 309.97 g; W tym cukry: 83.46 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2110.70 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 315.62 g; W tym cukry: 80.30 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2304.89 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 305.49 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2127.90 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 316.95 g; W tym cukry: 81.44 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2571.38 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 378.37 g; W tym cukry: 110.46 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 1906.57 kcal; Białko ogółem: 72.43 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.04 g; Węglowodany ogółem: 299.39 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2525.04 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 366.61 g; W tym cukry: 108.46 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2477.72 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 386.02 g; W tym cukry: 98.40 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 10.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żółtkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza	
2026-02-22 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 120 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 120 g Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL) Pomidor 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL) Pomidor 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	II SN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Salata zielona 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Salata zielona 5 g		Sok jabłkowy 150 ml	
	Obiad	Szpinakowa z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 100 g (GLU PSZ, SEL) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Semik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)	Szpinakowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy 70 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Semik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)	Szpinakowa z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy 70 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy 70 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy 70 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez mleka) 250 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy 70 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Semik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)	Szpinakowa z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (MLE)	
	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 koperkiem 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Marchew pieczona w słupki () 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Marchew pieczona w słupki () 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Marchew pieczona w słupki () 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Marchew pieczona w słupki () 120 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Marchew pieczona w słupki () 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Marchew pieczona w słupki () 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Marchew pieczona w słupki () 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Salata zielona 5 g					
		Wartość energetyczna: 2045.54 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 308.60 g; W tym cukry: 84.52 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2107.88 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 306.56 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 1996.69 kcal; Białko ogółem: 121.17 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 261.21 g; W tym cukry: 43.65 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 1956.93 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 287.76 g; W tym cukry: 80.65 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2384.44 kcal; Białko ogółem: 127.34 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 336.24 g; W tym cukry: 79.07 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 1706.01 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 39.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 265.29 g; W tym cukry: 75.62 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2226.72 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; W tym cukry: 97.33 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2173.08 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 331.89 g; W tym cukry: 97.21 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 8.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żółądkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza
Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Paszlet drobiowo-wp z warzywami*dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka z pomidora i salaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Paszlet drobiowo-wp z warzywami*dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka z pomidora i salaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Paszlet drobiowo-wp z warzywami*dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka z pomidora i salaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 50 g Sałatka z pomidora i salaty lodowej 120 g Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Paszlet drobiowo-wp z warzywami*dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka z pomidora i salaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 50 g Sałatka z pomidora i salaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Paszlet drobiowo-wp z warzywami*dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka z pomidora i salaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Paszlet drobiowo-wp z warzywami*dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka z pomidora i salaty lodowej 120 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN						Chrupki kukurydziane 30 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z warzywami z tofu*- dieta BM 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml	
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 120 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 120 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 120 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 120 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	PN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 5 g					
	Wartość energetyczna: 2480.28 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 354.81 g; W tym cukry: 101.26 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2235.47 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 349.45 g; W tym cukry: 104.63 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2410.66 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 92.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 301.42 g; W tym cukry: 52.04 g; Błonnik pok.: 46.94 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2178.28 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 355.92 g; W tym cukry: 113.40 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2615.45 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 415.86 g; W tym cukry: 136.19 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2053.21 kcal; Białko ogółem: 72.85 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g; W tym cukry: 106.11 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2664.20 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 406.61 g; W tym cukry: 127.11 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2637.02 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 394.02 g; W tym cukry: 99.30 g; Błonnik pok.: 44.64 g; Sól: 10.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzykowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żółdkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza	
2026-02-24 wtorek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 120 g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 120 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jabłko 1 szt 1 szt	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 120 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 120 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 120 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
		II SN		Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)
2026-02-24 wtorek	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)		Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)		Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)	
2026-02-24 wtorek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		PN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g					
		Wartość energetyczna: 2106.63 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 289.54 g; W tym cukry: 76.03 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 1916.40 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 44.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 296.00 g; W tym cukry: 80.21 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2107.99 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 282.73 g; W tym cukry: 48.58 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 1933.60 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 44.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 297.33 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2251.54 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 328.20 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 1666.36 kcal; Białko ogółem: 69.01 g; Tłuszcz: 33.95 g; Kw. tł. nasy.: 8.96 g; Węglowodany ogółem: 280.64 g; W tym cukry: 80.14 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2232.55 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 329.83 g; W tym cukry: 107.18 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2297.76 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 341.22 g; W tym cukry: 84.41 g; Błonnik pok.: 38.60 g; Sól: 11.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żółtkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza	
2026-02-25 środa	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 120 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 120 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) 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 półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 120 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 120 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Pomidor 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Obiad	Wielowarzywna z zacierką * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Śledź w śmietanie 120 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 15 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Śledź w śmietanie 120 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńa z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką *(bez mleka) 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńa z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Śledź w śmietanie 120 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem 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 Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem 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 Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem 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 Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/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 Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 5 g					
		Wartość energetyczna: 2022.43 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 290.01 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2059.71 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 309.51 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2169.67 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 287.78 g; W tym cukry: 51.58 g; Błonnik pok.: 41.79 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2119.45 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 302.24 g; W tym cukry: 76.95 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2429.29 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; W tym cukry: 87.98 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 1847.68 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; Węglowodany ogółem: 282.13 g; W tym cukry: 67.30 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2257.82 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 359.61 g; W tym cukry: 112.93 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2326.84 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 345.86 g; W tym cukry: 85.92 g; Błonnik pok.: 40.90 g; Sól: 11.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żółdkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Hummus 50 g (SEZ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (SEL) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Hummus 50 g (SEZ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 120 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (SEL) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (SEL) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (SEL) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Ogórek kiszony 30 g	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% 5 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Ogórek kiszony 30 g
	II ŚN							Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Ogórek kiszony 30 g
Obiad	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Makaron 170 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Makaron 170 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 170 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Makaron 170 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) 250 ml (SEL) Makaron 170 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) 250 ml (SEL) Makaron 170 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Makaron 170 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Makaron 170 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Makaron 170 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml (MLE)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE)	
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew gotowana z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew gotowana z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew gotowana z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew gotowana z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew gotowana z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew gotowana z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew gotowana z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	
	PN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejadad 30 g Salata zielona 5 g						
	Wartość energetyczna: 2299.74 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 315.37 g; W tym cukry: 86.38 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2178.25 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 308.21 g; W tym cukry: 80.63 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2376.19 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 90.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 298.72 g; W tym cukry: 62.58 g; Błonnik pok.: 47.71 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2195.45 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 309.54 g; W tym cukry: 81.77 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2600.46 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 371.01 g; W tym cukry: 110.84 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 1974.95 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 296.41 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2511.89 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 370.87 g; W tym cukry: 112.46 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2726.88 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 90.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 387.67 g; W tym cukry: 106.66 g; Błonnik pok.: 45.19 g; Sól: 10.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żółatkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza	
2026-02-27 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (MLE) 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (SEL) Twarożek na słodko 80 g (MLE) Pomidor 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (SEL) Twarożek na słodko 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (SEL) Pomidor 120 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Twarożek na słodko 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ryż 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) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (SEL) Twarożek na słodko 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (SEL) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 200 ml (MLE) 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (SEL) Twarożek na słodko 80 g (MLE) Pomidor 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g (SEL) Twarożek na słodko 80 g (MLE) Pomidor 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN						Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)		
	Obiad	Brokułowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos chrzanowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba gotowana (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos chrzanowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba gotowana (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem (bez mleka) 250 ml (GLU PSZ, SEL) Ryba gotowana (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos koperkowy *(bez mleka) 70 ml (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos chrzanowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD			Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% 150 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 120 g (GLU PSZ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 120 g (GLU PSZ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 120 g (GLU PSZ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (JAJ, MLE) Seler z pietruszką gotowany (bez oleju) 120 g (GLU PSZ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 120 g (GLU PSZ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 120 g (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 120 g (GLU PSZ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 120 g (GLU PSZ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	PN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g					
		Wartość energetyczna: 2351.75 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 335.92 g; W tym cukry: 115.81 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2307.03 kcal; Białko ogółem: 125.83 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; W tym cukry: 114.55 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2239.98 kcal; Białko ogółem: 132.71 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 287.88 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 44.25 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2249.33 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 347.13 g; W tym cukry: 104.17 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2622.15 kcal; Białko ogółem: 143.44 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 376.74 g; W tym cukry: 119.75 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 1933.64 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 41.06 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; Węglowodany ogółem: 306.47 g; W tym cukry: 82.92 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2563.25 kcal; Białko ogółem: 135.59 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 366.52 g; W tym cukry: 115.81 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2655.85 kcal; Białko ogółem: 135.90 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 391.80 g; W tym cukry: 116.51 g; Błonnik pok.: 42.32 g; Sól: 8.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żółdkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVIII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza	
2026-02-28 sobota	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 120 g (JAJ, MLE, GOR) Ogórek kiszony 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 120 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 120 g Mandarynka 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 120 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 120 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ogórek kiszony 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 30 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona 5 g		Sok marchwiowy 200 ml	
2026-02-28 sobota	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) 250 ml (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Kefir 2% tł 150 ml (MLE)		Kefir 2% tł 150 ml (MLE)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
2026-02-28 sobota	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Pastę z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pastę z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Pastę z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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 natką pietruszki 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pastę z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
		PN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g					
		Wartość energetyczna: 1882.15 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 43.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 289.55 g; W tym cukry: 68.87 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2053.69 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 316.33 g; W tym cukry: 74.06 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2041.65 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 321.30 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 1969.41 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz: 41.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 321.30 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2396.32 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 344.45 g; W tym cukry: 79.04 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 1679.08 kcal; Białko ogółem: 65.35 g; Tłuszcz: 35.05 g; Kw. tł. nasy.: 8.71 g; Węglowodany ogółem: 284.71 g; W tym cukry: 73.68 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2200.63 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 353.24 g; W tym cukry: 110.80 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2031.95 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 44.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 325.21 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 10.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

	SG- KCZ I Podstawowa	SG- KCZ II Łatwo strawna	SG- KCZ III Cukrzycowa	SG- KCZ V Wątrobowo-żółtkowa	SG- KCZ IX Bogatobiałkowa	SG- KCZ XIV Bezmleczna	SG- KCZ XVII Dziecięca 7-18 lat	SG- KCZ XIX Położnicza
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g (MLE) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g (MLE) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g (MLE) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Miód (25g) 1 szt Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g (MLE) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Marchew pieczona w słupki () 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Platki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Salata lodowa 5 g
II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Salata lodowa 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Salata lodowa 5 g		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE)
Obiad	Pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) 250 ml (SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml (MLE)		Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml (MLE)		Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml (MLE)	
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Jajecznicza z koperkiem KL M 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Jajecznicza z koperkiem KL M 80 g (JAJ, MLE) Pasta z cukinii i marchewki 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Twarożek 50 g (MLE) Ogórek kiszony 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (MLE) Pasta z cukinii i marchewki 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Jajecznicza z koperkiem KL M 80 g (JAJ, MLE) Pasta z cukinii i marchewki 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasta z cukinii i marchewki 120 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Jajecznicza z koperkiem KL M 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb razowy żytnio-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 od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Jajecznicza z koperkiem KL M 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
PN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 30 g (MLE) Salata zielona 5 g					
	Wartość energetyczna: 2308.71 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 329.45 g; W tym cukry: 78.61 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2324.14 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 324.97 g; W tym cukry: 81.18 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2175.07 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 285.82 g; W tym cukry: 52.57 g; Błonnik pok.: 41.54 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2107.97 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 294.64 g; W tym cukry: 84.01 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2702.80 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 84.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 378.24 g; W tym cukry: 93.74 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 1804.01 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 43.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 278.44 g; W tym cukry: 63.45 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2600.11 kcal; Białko ogółem: 116.94 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 373.31 g; W tym cukry: 109.91 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2358.85 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 335.50 g; W tym cukry: 78.22 g; Błonnik pok.: 42.21 g; Sól: 9.41 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,