Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

		I PODSTAWOWA	IA PODSTAWOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	II ŁATWO STRAWNA	VI O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM	VIII BEZMLECZNA	X WEGETARIAŃSKA
2025-05-12 PONIEDZAŁEK	ŚNIADANIE	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa z indyka 40 g Sałata lodowa 20 g			Masło 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa z indyka 40 g Sałata lodowa 20 g	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Szynkowa z indyka 40 g Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Hummus + 80 g (***SOJ,***) Sałata lodowa 20 g
		Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Herbata naturalna 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II Ś	Banan 1szt.			Kiwi (g) 120 g Jogurt naturalny Skyr 150g (***MLE,***)	Banan 1szt.	
	OBIAD	Zupa ziemniaczana + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ryż biały + 200 g Gulasz wieprzowy węgierski + 225 g (***MLE,***) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem 150 g		Zupa ziemniaczana + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 225 g (***MLE, SEL,***) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Ryż biały + 200 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ryż brązowy + 200 g Gulasz wieprzowy węgierski 225 g (***MLE,***) Surówka z czerwonej kąp. z natką pietruszki i słonecznikiem 150 g	Zupa ziemniaczana 400 ml (***SOJ, SEL,***) Ryż biały + 200 g Pulpet wieprzowy + 120 g (***GLU, PSZ, JAJ,)*** Sos pomidorowy + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,***) Dip jogurtowo-ziołowy 100g (***MLE,***) Surówka z czerwonej kapusty 150 g
		WODA 250ML					
	PD		Jogurt brzoskwiniowy 150g (***MLE,***)				
	KOLACJA	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Serek śmietankowy naturalny 80 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Serek śmietankowy nat. 80 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 60 g Herbata owocowa 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 6g cukry/ 4gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Serek śmietankowy nat. 80 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Szynkowa dębowa 50 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Serek śmietankowy nat. 80 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK
		GOTOWY PRODUKT					
		Wartość energetyczna: 1831.62 kcal; Białko ogółem: 75.96 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 225.73 g; W tym cukry: 75.13 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 1954.62 kcal; Białko ogółem: 80.16 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 243.73 g; W tym cukry: 97.78 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 1802.84 kcal; Białko ogółem: 61.63 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 222.58 g; W tym cukry: 75.46 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 1651.25 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 167.43 g; W tym cukry: 41.93 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 1518.14 kcal; Białko ogółem: 59.81 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 206.32 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 16.89 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2194.12 kcal; Białko ogółem: 68.11 g; Tłuszcz: 88.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 285.91 g; W tym cukry: 75.21 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 9.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

		I PODSTAWOWA	IA PODSTAWOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	II ŁATWO STRAWNA	VI O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM	VIII BEZMLECZNA	X WEGETARIAŃSKA
2025-05-13 WTOREK	II ŚNIADANIE	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet z fasoli + 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Papryka świeża 60 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g (***MLE,***) Pasta z groszku zielonego + 60 g Herbata miętowa 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Masło 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet z fasoli + 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,***) Papryka świeża 60 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Filet z kurczaka 40 g Pasta z groszku zielonego 60 g Dżem 50 g Herbata miętowa 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Kefir 2.0% tł 150g (***MLE,***) Masło 10g (82% tł) (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g (***MLE,***) Papryka świeża 60 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
		Jabłko 1 szt			Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g	Jabłko 1 szt	
	OBIAD	Krupnik jęczmienny + 400 ml (***SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Polędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos brokułowy 100 g (***MLE,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Surówka z selera z rodzynkami 150 g (***MLE, SEL,***)	Krupnik jęczmienny + 400 ml (***SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Polędwiczka z kurczaka na parze 120 g Sos brokułowy 100 g (***MLE,***) Ziemniaki got. z koperkiem 200 g Surówka z selera z rodzynkami + 150 g (***MLE, SEL,***)	Krupnik jęczmienny + 400 ml (***SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Polędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos brokułowy 100 g (***MLE,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Marchew mini gotowana + 150 g	Krupnik jęczmienny + 400 ml (***SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Polędwiczka z kurczaka na parze 120 g Sos brokułowy 100 g (***MLE,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Surówka Colesław + 150 g (***JAJ, MLE, GOR, S02,***)	Krupnik jęczmienny + 400 ml (***SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Polędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos brokułowy dieta 100 g Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Marchew mini gotowana + 150 g	Krupnik jęczmienny + 400 ml (***SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Burger z soczewicy pieczony + 100 g (***GLU PSZ, MLE,***) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Surówka z selera z rodzynkami + 150 g (***MLE, SEL,***)
		WODA 250ml					
	PD		Deser chia z musem truskawkowym + 150 g (***MLE,***)				
	KOLACJA	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Jajko w sosie tatarskim + 100 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Indyk z pasieki 20 g Pomidor 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 150g (GLU) 399 kcal/ 12gB/ 1,5gT/ 85,5gW/ 1,05g cukry/ 4,5gBŁONNIK		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym 100 g (***JAJ, MLE,***) Indyk z pasieki 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata naturalna 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 4g cukry/ 4gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym 100 g (***JAJ, MLE,***) Indyk z pasieki 20 g Pomidor 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 150g (GLU) 399 kcal/ 12gB/ 1,5gT/ 85,5gW/ 1,05g cukry/ 4,5gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***) Indyk z pasieki 20 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 150g (GLU) 399 kcal/ 12gB/ 1,5gT/ 85,5gW/ 1,05g cukry/ 4,5gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Jajko w sosie tatarskim + 100 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Pomidor 60 g Dżem 50 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 150g (GLU) 399 kcal/ 12gB/ 1,5gT/ 85,5gW/ 1,05g cukry/ 4,5gBŁONNIK
		GOTOWY PRODUKT					
		PODWIECZOREK DLA DIETY: PODSTAWOWEJ, LEKKOSTRAWNEJ, WEGETARIAŃSKIEJ – placek drożdżowy.					
		Wartość energetyczna: 1449.34 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 170.81 g; W tym cukry: 37.71 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 1565.21 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 178.22 g; W tym cukry: 45.71 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 1431.88 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 151.67 g; W tym cukry: 33.74 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 1417.31 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 156.39 g; W tym cukry: 37.43 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 1245.40 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz: 39.97 g; Kw. tł. nasy.: 7.35 g; Węglowodany ogółem: 156.39 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 1606.28 kcal; Białko ogółem: 68.50 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 200.04 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 7.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

		I PODSTAWOWA	IA PODSTAWOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	II ŁATWO STRAWNA	VI O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM	VIII BEZMLECZNA	X WEGETARIAŃSKA
2025-05-14 ŚRODA	ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) (***MLE,***) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem 150 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,***) Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Herbata owocowa 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) (***MLE,***) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem + 150 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,***) Herbata owocowa 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Szynka Piastowska 60 g (***SOJ,***) Mix sałat 20 g Herbata owocowa 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	K. kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Sałatka makaronowa z warzywami (dieta) 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚNIADANIE	Pomarańcza 1 szt.			Pomarańcza 1 szt Pestki dyni 10 g	Pomarańcza 1 szt.	
	OBIAD	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Pulpet z kurczaka + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pieczarkowy + 100 g (***MLE,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 150 g	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Pulpet z kurczaka + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pieczarkowy + 100 g (***MLE,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150 g (***MLE, S02,***)	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Pulpet z kurczaka 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy + 100 g (***SOJ, MLE,***) Fasolka szparagowa żółta 150 g	Zupa koperkowa z ryżem 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Pulpet z kurczaka 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pieczarkowy + 100 g (***MLE,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 150 g	Zupa koperkowa z ryżem 400 g (***SOJ, SEL,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Pulpet z kurczaka + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 100 g Fasolka szparagowa żółta + 150 g	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Papryka faszerowana ryżem i warzywami 300 g (***SEL,***) Fasolka szparagowa żółta + 150 g
		WODA 250ML					
	PD		Biszkopty b/ml 20 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kisiel o smaku cytrynowym 150ml				
	KOLACJA	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Paprykarz z dorsza 80 g (***RYB, SOJ, SEL,***) Sałatka z pomidorów i koperku + 60 g Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK		Herbata zielona 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 4g cukry/ 4gBŁONNIK	Herbata zielona 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Paprykarz z dorsza + 80 g (***RYB, SOJ, SEL,***) Miód (25g) 2 szt Sałatka z pomidorów i koperku 60g Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Twarożek 80 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK
		GOTOWY PRODUKT					
		Wartość energetyczna: 1685.85 kcal; Białko ogółem: 67.60 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 208.32 g; W tym cukry: 50.47 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 1874.38 kcal; Białko ogółem: 69.66 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 257.17 g; W tym cukry: 79.21 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 1626.44 kcal; Białko ogółem: 70.56 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 213.53 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 1536.29 kcal; Białko ogółem: 60.05 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 180.39 g; W tym cukry: 38.31 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 1349.95 kcal; Białko ogółem: 62.05 g; Tłuszcz: 39.95 g; Kw. tł. nasy.: 6.86 g; Węglowodany ogółem: 198.38 g; W tym cukry: 41.38 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 1347.93 kcal; Białko ogółem: 49.06 g; Tłuszcz: 46.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 191.54 g; W tym cukry: 62.36 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 8.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

		I PODSTAWOWA	IA PODSTAWOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	II ŁATWO STRAWNA	VI O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM	VIII BEZMLECZNA	X WEGETARIAŃSKA
2025-05-15 CZWARTEK	ŚNIADANIE	Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 250 g (***MLE, S02, GLU OW,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Pasta jajeczno-brokułowa + 80 g (***JAJ,***) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 60 g			Masło 10g (82% tł.)(***MLE,***) Pasta jajeczno-brokułowa 80 (***JAJ,***) Sałata lodowa z pomidorami 60 g	Jajko gotowane 2 szt (***JAJ,***) Sałata lodowa z pomidorami 60 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g	Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 250 g (***MLE, S02, GLU OW,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Pasta jajeczno-brokułowa 80g (***JAJ,***) Sałata lodowa z pomidorami 60 g
		Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Herbata naturalna 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II	Jabłko 1 szt			Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika 150 g	Jabłko 1 szt	
	OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Pyzy z truskawkami + 300 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g (***MLE,***)			Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty świderki 200 g (***GLU PSZ,***) Potrawka z kurczaka + 225 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 400 g (***SOJ, SEL,***) Potrawka z kurczaka + 225 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Pyzy z truskawkami + 300 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g (***MLE,***)
		WODA 250ML					
	PD		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek				
	KOLACJA	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, 60 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 60 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, 60 g Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 4g cukry/ 4gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, 60 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 60 g (***MLE,***) Kawa zbożowa 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, 60 g Pomidor b/skórki 60 g Dżem 50 g Kawa zbożowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 60 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK
		GOTOWY PRODUKT					
		Wartość energetyczna: 1731.17 kcal; Białko ogółem: 54.56 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 235.24 g; W tym cukry: 85.63 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 1807.17 kcal; Białko ogółem: 55.16 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 253.44 g; W tym cukry: 102.43 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 1710.79 kcal; Białko ogółem: 54.17 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 231.63 g; W tym cukry: 84.02 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 1571.25 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 154.44 g; W tym cukry: 35.25 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 1335.19 kcal; Białko ogółem: 66.20 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.76 g; Węglowodany ogółem: 158.41 g; W tym cukry: 61.07 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1812.29 kcal; Białko ogółem: 62.77 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 240.64 g; W tym cukry: 85.63 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 8.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

		I PODSTAWOWA	IA PODSTAWOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	II ŁATWO STRAWNA	VI O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM	VIII BEZMLECZNA	X WEGETARIAŃSKA
2025-05-16 PIĄTEK	ŚNIADANIE	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek ze słonecznikiem + 80 g (***MLE,***) Papryka świeża 60 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 60 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata zielona 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Twarożek ze słonecznikiem 80 g (***MLE,***) Papryka świeża 60 g Herbata zielona 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Szynkowa dębowa 40 g Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 60 g Herbata zielona 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Twarożek ze słonecznikiem 80 g (***MLE,***) Papryka świeża 60 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Banan 1szt.			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Banan 1szt.	
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Kotlet z morszczuka 120g ***GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,***) Sos koperkowy 100 g (***MLE, GOR,***) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Kotlet z morszczuka 120g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,***) Sos koperkowy 100 g (***MLE,GOR,***) Ziemniaki got. z koperkiem 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Pulpet z morszczuka 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy100 g (***MLE, GOR,***) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Ziemniaki got. z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Kotlet z morszczuka 120g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,***) Sos koperkowy 100 g (***MLE, GOR,***) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Pulpet z morszczuka 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Sos koperkowy dieta 100 g (***SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Kotlet z jaj 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Tzatziki 100 g (***MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g
		WODA 250ML					
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)				
	KOLACJA	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 80 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Mix sałat 20 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK		Herbata owocowa 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 4g cukry/ 4gBŁONNIK	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Filet z kurczaka 80 g Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 80 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (***MLE, GOR,***) Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK
		GOTOWY PRODUKT					
		Wartość energetyczna: 1602.30 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 201.82 g; W tym cukry: 77.00 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 1607.11 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 195.91 g; W tym cukry: 80.93 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 1546.07 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 196.60 g; W tym cukry: 75.07 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 1393.03 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 156.00 g; W tym cukry: 31.34 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 1356.48 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 36.37 g; Kw. tł. nasy.: 7.12 g; Węglowodany ogółem: 187.64 g; W tym cukry: 60.82 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1659.95 kcal; Białko ogółem: 66.85 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 214.50 g; W tym cukry: 86.53 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 8.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

		I PODSTAWOWA	IA PODSTAWOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	II ŁATWO STRAWNA	VI O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM	VIII BEZMLECZNA	X WEGETARIAŃSKA
2025-05-17 SOBOTA	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Ogórek kiszony z cebulką 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40g (***MLE,***) Ogórek kiszony z cebulką + 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Szynkowa dębowa drobiowa 60 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***) Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony z cebulką + 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Jabłko 1 szt			Kanapka z hummusem (masło 5g, hummus 30g) 1 szt (***MLE, SEZ,***) Pomidor 60 g	Jabłko 1 szt	
	OBIAD	Zupa krem z kalafiora + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Grzanki pszenne + 10 g (***GLUPSZ, JAJ, MLE, może zaw.: SOJ,***) Udziec z kurczaka wolno got. z ziołami 120 g Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g	Zupa krem z kalafiora + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Grzanki pszenne + 10 g (***GLUPSZ, JAJ, MLE, może zaw.: SOJ,***) Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JĘCZ,***) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g	Zupa krem z kalafiora + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Grzanki pszenne + 10 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g		Zupa krem z kalafiora + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Udziec z kurczaka wolno got. z ziołami 120 g Kasza jęczmienna 200 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g	Zupa krem z kalafiora 400 ml (***SOJ, SEL,***) Grzanki pszenne 10 g (***GLU,PSZ, JAJ, MLE, może zaw.: SOJ,***) Makaron penne 200 g (***GLU PSZ,***) M. serowa do makaronu 100 (***MLE,***) Mus truskawkowy 100 g (***MLE,***)
		WODA 250ML					
	PD		Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (***MLE,***)				
	KOLACJA	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Twarożek 80 g (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Dżem 50 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Szynka Piastowska 40 g (***SOJ,***) Sałata lodowa 20 g Dżem 50 g Herbata miętowa 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 4g cukry/ 4gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Twarożek + 80 g (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Herbata miętowa 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Szynka Piastowska 60 g (***SOJ,***) Sałata lodowa 20 g Dżem 50 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Twarożek + 80 g (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/6gBŁONNIK
		GOTOWY PRODUKT					
		Wartość energetyczna: 1567.35 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 199.78 g; W tym cukry: 71.31 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 1696.35 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 219.26 g; W tym cukry: 84.66 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 1477.35 kcal; Białko ogółem: 74.89 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 196.01 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 1351.94 kcal; Białko ogółem: 73.45 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 137.87 g; W tym cukry: 27.63 g; Błonnik pok.: 17.87 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 1233.93 kcal; Białko ogółem: 67.59 g; Tłuszcz: 41.02 g; Kw. tł. nasy.: 6.84 g; Węglowodany ogółem: 159.53 g; W tym cukry: 57.36 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 1511.82 kcal; Białko ogółem: 70.57 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 208.24 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 15.89 g; Sól: 7.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

		I PODSTAWOWA	IA PODSTAWOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	II ŁATWO STRAWNA	VI O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM	VIII BEZMLECZNA	X WEGETARIAŃSKA
2025-05-18 NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 80 g (***JAJ, MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku + 60 g			Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Zielona pasta z pieczonego kurczaka 80 g (***JAJ, MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Pasta z kurczaka 80 g Sałatka z pomidorów i koperku 60 g	K. kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Pasta z fasoli z cebulką + 80 g Sałatka z pomidorów i koperku 60 g
		Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Herbata zielona 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Herbata zielona 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Herbata zielona 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚNIADANIE	Banan 1szt.			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Słonecznik łuskany 10 g	Banan 1szt.	
	OBIAD	Zupa fasolowa z kiełbasą + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Kotlet wieprzowy mielony + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy + 100 g Surówka Colesław150 g (***JAJ, MLE, GOR, S02,***)	Zupa fasolowa z kiełbasą + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) Ziemniaki got. z koperkiem 200 g Kotlet wieprzowy mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy + 100 g Surówka Colesław 150 g (***JAJ, MLE, GOR, S02,***)	Zupa ryżowa 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (***SEL,***)		Zupa ryżowa 400 g (***SOJ, SEL,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Zrazik wieprzowy pieczony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka 150 (***SEL,***)	Zupa ryżowa 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) K. jęczmienna 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz warzywny z tofu 225 g (***SOJ, SEL,***) Surówka z selera i jabłka 150 g (***SEL,***)
		WODA 250ML					
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***)				
	KOLACJA	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g				Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Szynkowa dębowa drobiowa 60 g Sałata zielona 20 g	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g
		Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK		Herbata owocowa 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 4g cukry/ 4gBŁONNIK	Herbata owocowa 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK
		GOTOWY PRODUKT					
		Wartość energetyczna: 1853.17 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 200.00 g; W tym cukry: 70.90 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 1970.57 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 219.17 g; W tym cukry: 76.23 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 1758.13 kcal; Białko ogółem: 79.13 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 194.70 g; W tym cukry: 73.50 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 1503.37 kcal; Białko ogółem: 75.87 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 129.73 g; W tym cukry: 29.30 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1459.73 kcal; Białko ogółem: 70.93 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 164.03 g; W tym cukry: 61.02 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 1829.35 kcal; Białko ogółem: 64.48 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 259.07 g; W tym cukry: 79.37 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 6.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

		I PODSTAWOWA	IA PODSTAWOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	II ŁATWO STRAWNA	VI O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM	VIII BEZMLECZNA	X WEGETARIAŃSKA
2025-05-19 PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Mix sałat 35 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (***JAJ, MLE,***) Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki 80 g (***JAJ, MLE,***) Mix sałat 20 g Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Mix sałat 35 g Pasta z jaj z natką pietruszki 80 g (***JAJ, MLE,***) Herbata naturalna 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***) Mix sałat 20 g Miód (25g) 1 szt Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki 80 g (***JAJ, MLE,***) Mix sałat 20 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Pomarańcza 1 szt.			Kanapka z szynką (masło 5g, szynka 25 g,) 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Pomarańcza 1 szt.	
	OBIAD	Żurek z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zaw.: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 120 g Sos pietruszkowy100 g (***SOJ, MLE,***) Kasza jęczmienna 200 g (***GLU JĘCZ,***) Fasolka szparagowa żółta + 150 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 120 g Sos pietruszkowy 100 g (***SOJ, MLE,***) K. jęczmienna 200 g (***GLU JĘCZ,***) Fasolka szparagowa żółta + 150 g	Żurek z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zaw: GLU PSZ, JAJ, SEL,GOR,***) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 120 g Sos pietruszkowy 100 g (***SOJ, MLE,***) K. jęczmienna +200 g (***GLU JĘCZ,***) Fasolka szparagowa żółta + 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 g (***SOJ, SEL,***) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 120 g Sos pietruszkowy 100 g K. jęczmienna 200 g (***GLU JĘCZ,***) Fasolka szparagowa żółta + 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Pyzy z truskawkami + 250 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią 100 g (***MLE,***) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g
		WODA 250ML					
	PD		Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g (***JAJ, MLE,***)				
	KOLACJA	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g (***MLE,***) Pomidor 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK		Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor b/skórki 60 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Herbata owocowa 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 4g cukry/ 4gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Serek ziarnisty 150g(***MLE,***) Pomidor 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Szynka z kurczaka 60 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Serek ziarnisty 150g (***MLE,***) Pomidor 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK
		GOTOWY PRODUKT					
		Wartość energetyczna: 1861.10 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 189.92 g; W tym cukry: 50.18 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2052.59 kcal; Białko ogółem: 124.89 g; Tłuszcz: 85.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 199.35 g; W tym cukry: 55.29 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 1636.31 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 194.57 g; W tym cukry: 51.50 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 1574.92 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 128.57 g; W tym cukry: 15.40 g; Błonnik pok.: 16.23 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 1259.78 kcal; Białko ogółem: 70.58 g; Tłuszcz: 34.57 g; Kw. tł. nasy.: 7.18 g; Węglowodany ogółem: 178.72 g; W tym cukry: 38.45 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1599.34 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 210.96 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 7.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

		I PODSTAWOWA	IA PODSTAWOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	II ŁATWO STRAWNA	VI O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM	VIII BEZMLECZNA	X WEGETARIAŃSKA
2025-05-20 WTOREK	II ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Masło 10g (82% tł.)(***MLE,***) Szynkowa z indyka 40 g Pomidor 60 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Szynkowa z indyka 40 g Sałata zielona 20 g Herbata miętowa 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Szynkowa z indyka 40 g Pomidor 60 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Szynkowa z indyka 40 g Sałata zielona 20 g Herbata miętowa 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Jabłko 1 szt			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	
	OBIAD	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Kotlet schabowy panierowany 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Mizeria + 150 g (***MLE,***)	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Kotlet schabowy panierowany 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki got. z koperkiem 200 g Mizeria + 150 g (***MLE,***)	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Sos własny dieta 100 g (***SOJ,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Sos własny dieta 100 g (***SOJ,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Mizeria + 150 g (***MLE,***)	Zupa wielowarzywna z zacierką (bez mleka) + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona 120 g (***GLU PSZ, JAJ,SEL,***) Sos własny dieta 100 g(***SOJ,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g	Zupa wielowarzywna z zacierką + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Fasolka po bretońsku wegetariańska + 225 g (***SOJ,***) Mizeria + 150 g (***MLE,***)
		WODA 250ML					
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)				
	KOLACJA	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Pasztet wieprzowy z warzywami dieta 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) Papryka świeża 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 150g (GLU) 399 kcal/ 12gB/ 1,5gT/ 85,5gW/ 1,05g cukry/ 4,5gBŁONNIK		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Pasztet wieprzowy z warzywami dieta 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) Pomidor b/skórki 60 g Herbata naturalna 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 4g cukry/ 4gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Pasztet wieprzowy z warzywami dieta 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) Papryka świeża 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 150g (GLU) 399 kcal/ 12gB/ 1,5gT/ 85,5gW/ 1,05g cukry/ 4,5gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 150g (GLU) 399 kcal/ 12gB/ 1,5gT/ 85,5gW/ 1,05g cukry/ 4,5gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Twarożek z kolorową papryką 80 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 150g (GLU) 399 kcal/ 12gB/ 1,5gT/ 85,5gW/ 1,05g cukry/ 4,5gBŁONNIK
		GOTOWY PRODUKT					
		PODWIECZOREK DLA DIETY: PODSTAWOWEJ, LEKKOSTRAWNEJ, WEGETARIAŃSKIEJ – placek drożdżowy.					
		Wartość energetyczna: 1488.95 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 161.15 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 1518.75 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 157.59 g; W tym cukry: 43.99 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 1649.38 kcal; Białko ogółem: 74.28 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 161.38 g; W tym cukry: 46.05 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 1493.62 kcal; Białko ogółem: 70.01 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 140.63 g; W tym cukry: 34.13 g; Błonnik pok.: 18.47 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 1191.34 kcal; Białko ogółem: 50.53 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 134.06 g; W tym cukry: 32.65 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 1508.12 kcal; Białko ogółem: 68.71 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 187.66 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 7.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

		I PODSTAWOWA	IA PODSTAWOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	II ŁATWO STRAWNA	VI O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM	VIII BEZMLECZNA	X WEGETARIAŃSKA
2025-05-21 ŚRODA	I ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g (***MLE,***) Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***) Dip jogurtowo-koperkowy 50g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Herbata owocowa 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Masło 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g (***MLE,***) Herbata owocowa 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***) Mix sałat 20 g Herbata owocowa 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***) Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Herbata owocowa 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK
	II ŚNIADANIE	Banan 1szt.			Kiwi (g) 120 g Serek homo naturalny 150g (***MLE,***)	Banan 1szt	
	OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami 400 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Sos brokułowy100 g (***MLE,***) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchwi i selera 150 g (***MLE, SEL,***)	Zupa ziemniaczana 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Burger z buraka z serem mozzarella 100 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Sos brokułowy 100 g (***MLE,***) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchwi i selera 150 g (***MLE, SEL,***)	Zupa ziemniaczana 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Sos brokułowy 100 g (***MLE,***) Ryż biały 200 g Surówka z marchwi i selera + 150 g (***MLE, SEL,***)	Zupa ziemniaczana + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos brokułowy 100 g (***MLE,***) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i selera + 150 g (***MLE, SEL,***)	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) 400 ml (***SOJ, SEL,***) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos brokułowy 100 g Ryż biały + 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem 150 g (***SEL,***)	Zupa ziemniaczana 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Burger z buraka z serem mozzarella 100 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Ryż brązowy 200 g Sos brokułowy 100 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Surówka z marchwi i selera + 150 g (***MLE, SEL,***)
	PD	WODA 250ML					
			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku				
	KOLACJA	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Serek śmietankowy naturalny 80 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 60 g Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Serek śmietankowy nat. 80 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 60 g Herbata zielona 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 4g cukry/ 4gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Serek śmietankowy naturalny 80 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 60 g Herbata zielona 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa 40 g (***SOJ,***) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Serek śmietankowy nat. 80 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 60 g Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK
		GOTOWY PRODUKT					
		Wartość energetyczna: 1925.93 kcal; Białko ogółem: 65.47 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 234.87 g; W tym cukry: 71.29 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 1916.78 kcal; Białko ogółem: 56.43 g; Tłuszcz: 79.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 251.35 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 1806.73 kcal; Białko ogółem: 56.38 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 234.50 g; W tym cukry: 73.57 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 1559.97 kcal; Białko ogółem: 70.40 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 165.46 g; W tym cukry: 30.57 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 1427.77 kcal; Białko ogółem: 54.16 g; Tłuszcz: 44.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.18 g; Węglowodany ogółem: 210.65 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 1911.71 kcal; Białko ogółem: 56.30 g; Tłuszcz: 86.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 232.32 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 10.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

		I PODSTAWOWA	IA PODSTAWOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	II ŁATWO STRAWNA	VI O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM	VIII BEZMLECZNA	X WEGETARIAŃSKA
2025-05-22 CZWARTEK	ŚNIADANIE	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Hummus 80 g (***SOJ,***) Pomidor 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Pasta z kurczaka + 80 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Hummus + 80 g (***SOJ,***) Pomidor 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Szynkowa dębowa 60 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Hummus + 80 g (***SOJ,***) Pomidor 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Jabłko 1 szt			Kanapka z twarożkiem (masło 5g twarożek 25g) 1 szt (***MLE,***) Papryka świeża 60 g	Jabłko 1 szt	
	OBIAD	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Sos boloński z wieprzowiną + 225 g (***SEL,***) Makaron świderki + 200 g (***GLU PSZ,***) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 150 g (***SEL,***)		Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Sos boloński z wieprzowiną 225 g (***SEL,***) Makaron świderki + 200 g (***GLU PSZ,***) Cukinia gotowana + 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Sos boloński z wieprzowiną 225 g (***SEL,***) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (***GLU PSZ,***) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 150 g (***SEL,***)	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) 225 g (***SEL,***) Makaron świderki + 200 g (***GLU PSZ,***) Cukinia gotowana + 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 150 g (***SEL,***)
		WODA 250ML					
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (***MLE,***)				
	KOLACJA	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki 60 g Sałatka z pieczonej marchwi + 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki 60 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 4g cukry/ 4gBŁONNIK			Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Sałatka z pieczonej marchwi + 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK
					Kawa zbożowa 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Kawa zbożowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	
		GOTOWY PRODUKT					
		Wartość energetyczna: 1477.42 kcal; Białko ogółem: 64.53 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 178.79 g; W tym cukry: 41.88 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 1628.47 kcal; Białko ogółem: 69.53 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 204.71 g; W tym cukry: 60.63 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 1385.74 kcal; Białko ogółem: 78.87 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 153.55 g; W tym cukry: 32.16 g; Błonnik pok.: 18.15 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 1359.17 kcal; Białko ogółem: 63.59 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 145.79 g; W tym cukry: 30.82 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 1199.57 kcal; Białko ogółem: 65.20 g; Tłuszcz: 42.17 g; Kw. tł. nasy.: 9.48 g; Węglowodany ogółem: 148.23 g; W tym cukry: 31.90 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 1510.78 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 147.01 g; W tym cukry: 42.03 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 9.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

		I PODSTAWOWA	IA PODSTAWOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	II ŁATWO STRAWNA	VI O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM	VIII BEZMLECZNA	X WEGETARIAŃSKA
2025-05-23 PIĄTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Twarożek brzoskwiniowy (dieta) + 80 g (***MLE,***) Marchew talarki + 60 g			Masło 10g (82% tł.)(***MLE,***) Twarożek + 80 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 60 g	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Szynkowa z indyka 40 g Marchew talarki + 60 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Twarożek brzoskwiniowy 80 g (***MLE,***) Marchew talarki + 60 g
		Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Herbata zielona 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Herbata zielona 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Herbata zielona 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Banan 1szt.			Kiwi (g) 120 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***)	Banan 1szt.	
	OBIAD	Zupa brokułowa z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Morszczuk pieczony w posypce paprykowo-ziołowej 120g (***RYB,***) Sos chrzanowy 100 g (***MLE, S02,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g	Zupa brokułowa z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Morszczuk pieczony w posypce paprykowo-ziołowej 120g (***RYB,***) Sos chrzanowy 100 g (***MLE,S02,***) Ziemniaki got. z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem 150 g	Zupa brokułowa z makaronem + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Morszczuk na parze 120g g (***RYB,***) Sos koperkowy 100 g (***MLE, SEL,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Fasolka szparagowa zielona 150 g	Zupa brokułowa z makaronem + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Morszczuk na parze 120g (***RYB,***) Sos chrzanowy 100 g (***MLE, S02,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g	Zupa brokułowa z makaronem 400ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Morszczuk na parze 120g (***RYB,***) Sos koperkowy dieta 100 g (***SEL,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Fasolka szparagowa zielona 150 g	Zupa brokułowa z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Burger warzywny z zielonego groszku 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***) Sos chrzanowy 100 g (***MLE,S02,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g
		WODA 250ML					
	PD		Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)				
	KOLACJA	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Pasta z jaj z natką pietruszki 80 g (***JAJ, MLE,***) Papryka świeża 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (***JAJ, MLE,***) Sałata lodowa 20 g Herbata owocowa 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 4g cukry/ 4gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (***JAJ, MLE,***) Papryka świeża 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Jajko gotowane 2 szt (***JAJ,***) Sałata lodowa 20 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (***JAJ, MLE,***) Papryka świeża 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK
		GOTOWY PRODUKT					
		Wartość energetyczna: 1591.57 kcal; Białko ogółem: 80.70 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 194.60 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 1670.77 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 199.58 g; W tym cukry: 76.87 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 1538.01 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 192.31 g; W tym cukry: 70.83 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1316.69 kcal; Białko ogółem: 78.09 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 136.28 g; W tym cukry: 36.72 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1210.84 kcal; Białko ogółem: 74.53 g; Tłuszcz: 36.92 g; Kw. tł. nasy.: 9.11 g; Węglowodany ogółem: 154.87 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1577.16 kcal; Białko ogółem: 60.62 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 217.03 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 7.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

		I PODSTAWOWA	IA PODSTAWOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	II ŁATWO STRAWNA	VI O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM	VIII BEZMLECZNA	X WEGETARIAŃSKA
2025-05-24 SOBOTA	ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Masło 10g (82% tł.)(***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Jogurt naturalny 2% tł 150g(***MLE,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną 150 g Sałata lodowa z pomidorami 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Galaretka drobiowa z udźca z cytryną 150 g Sałata lodowa z pomidorami 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Jogurt naturalny 2% tł 150g (***MLE,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Hummus + 80 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony z cebulką + 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚNIADANIE	Jabłko 1 szt			Surówka z rzepy białej z czarnuszką 150 g	Jabłko 1 szt	
	OBIAD	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Potrawka z kurczaka + 225 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż biały + 200 g Brukselka gotowana + 150 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Potrawka z kurczaka + 225 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż biały 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Potrawka z kurczaka 225 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż brązowy 200 g Brukselka gotowana + 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 400 g (***SOJ, SEL,***) Potrawka z kurczaka + 225 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż biały + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Wegetariańskie stripsy a'la kurczak 120 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Dip jogurtowy nat. 100 g (***MLE,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g
		WODA 250ML					
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Chrupki kukurydziane 20 g				
	KOLACJA	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (***MLE, GOR, S02,***) Pomidor 60 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 80 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 60 g Herbata miętowa 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 4g cukry/ 4gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Pasta twarogowa z pieczoną papryką 80 g (***MLE, GOR, S02,***) Pomidor 60 g Herbata miętowa 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Szynkowa dębowa 40 g Dżem 50 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 80 g (***MLE, GOR, S02,***) Pomidor 60 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK
		GOTOWY PRODUKT					
		Wartość energetyczna: 1429.45 kcal; Białko ogółem: 73.51 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 171.42 g; W tym cukry: 36.06 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 13.00 g;	Wartość energetyczna: 1616.15 kcal; Białko ogółem: 75.33 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 215.72 g; W tym cukry: 58.78 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 13.05 g;	Wartość energetyczna: 1404.28 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 179.71 g; W tym cukry: 44.68 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 1455.20 kcal; Białko ogółem: 69.23 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 157.09 g; W tym cukry: 28.71 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 1311.93 kcal; Białko ogółem: 61.55 g; Tłuszcz: 38.60 g; Kw. tł. nasy.: 7.47 g; Węglowodany ogółem: 191.79 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 1408.27 kcal; Białko ogółem: 67.63 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 180.53 g; W tym cukry: 40.30 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 11.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

		I PODSTAWOWA	IA PODSTAWOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	II ŁATWO STRAWNA	VI O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM	VIII BEZMLECZNA	X WEGETARIAŃSKA
2025-05-25 NIEDZIELA	II ŚNIADANIE	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Pasta z makreli wędzonej + 80 g (***JAJ, RYB, GOR,***) Sałata zielona 20 g Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Pasta z miruny gotowanej z warzywami 80 g (***RYB, SEL,***) Sałata zielona 20 g Herbata zielona 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Masło 10g (82% tł.) (***MLE,***) Pasta z makreli wędzonej 80g (***JAJ, RYB, GOR,***) Sałata zielona 20 g Herbata zielona 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Pasta z miruny gotowanej z warzywami 80 g (***RYB, SEL,***) Sałata zielona 20 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Herbata zielona 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek wiejski lekki 150g (***MLE,***) Ogórek kiszony 60 g Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Kiwi (g) 120 g		Banan 1szt.	Kiwi (g) 120 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Banan 1szt.	Kiwi (g) 120 g
	OBIAD	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Klopsik z kurczaka 120 g (***GLU PSZ,JAJ,***) Sos cygański 100 g Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Kalafior gotowany + 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Klopsik z kurczaka 120 g (***GLU PSZ,JAJ,***) Sos cygański 100 g Ziemniaki got. z koperkiem 200 g Kalafior gotowany + 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Klopsik z kurczaka + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 100 g (***MLE,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Kalafior gotowany 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Klopsik z kurczaka 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos cygański 100 g Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Kalafior gotowany + 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (***SOJ, SEL,***) Klopsik z kurczaka 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Kalafior gotowany 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW,***) Ziemniaki got. z koperkiem 250 g Kalafior gotowany + 150 g
		WODA 250ML					
	PD		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik				
	KOLACJA	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki 60 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gb/ 0,5gt/ 28,5gw/ 0,35 cukry/ 1,5gbłonnik Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gb/2gt/65gw/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Pierś delikatna z kurnej półki60 g Pasta z cukinii i marchwi 60 g (***SOJ,***) Herbata owocowa 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 4g cukry/ 4gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Pierś delikatna z kurnej półki 60 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 4g cukry/ 4gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Pierś delikatna z kurnej półki 60 g Pasta z cukinii i marchwi 60 g (***SOJ,***) Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 60 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK
		GOTOWY PRODUKT					
		Wartość energetyczna: 1425.64 kcal; Białko ogółem: 73.04 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 156.80 g; W tym cukry: 44.94 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 1470.45 kcal; Białko ogółem: 73.20 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 166.19 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 1426.80 kcal; Białko ogółem: 73.03 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 69.52 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 1303.27 kcal; Białko ogółem: 68.88 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 135.22 g; W tym cukry: 37.68 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 1186.97 kcal; Białko ogółem: 62.25 g; Tłuszcz: 40.07 g; Kw. tł. nasy.: 7.85 g; Węglowodany ogółem: 153.93 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 1340.73 kcal; Białko ogółem: 56.39 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 175.48 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 7.61 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny, SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne, RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne, SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie,laskowe,pekan,nerkowce,pistacje,migdały, SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne, SEZ - Nasiona sezamu i pochodne, S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny, ŁUB - Łubin i produkty pochodne, MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy, GLU ŻYT - Zboża zawierajace gluten żytni, GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal], Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem, 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,