Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-06-23 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g			Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 20 g	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g
		Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g *(**GLU**)* 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Herbata naturalna 250ml Cheb pszenny 100g *(**GLU**)* 284kcal/8gB/1gT/60gW/ 2gcukry/2g BŁONNIK	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 ŚN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt			Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (***MLE,***)	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Makaron świderki + 200 g (***GLU PSZ,***) Masa serowa do makaronu + 100 g (***MLE,***) Mus truskawkowy + 100 g (***MLE,***) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g			Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty świderki +200 g (***GLU PSZ,***) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (***MLE,***) Mus truskawkowy b/c +100 g (***MLE,***) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Makaron świderki + 200 g (***GLU PSZ,***) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (***SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Makaron świderki + 200 g (***GLU PSZ,***) Masa serowa do makaronu +100 g (***MLE,***) Mus truskawkowy + 100 g (***MLE,***) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g
		WODA 250 ML					
	PD		Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 200 g				
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) 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 1 szt Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) 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 1 szt Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) 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 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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 1 szt Ser żółty 45 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
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1709.33 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 209.91 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 1882.06 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 249.36 g; W tym cukry: 82.44 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 1714.02 kcal; Białko ogółem: 80.17 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 211.33 g; W tym cukry: 75.97 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 1391.75 kcal; Białko ogółem: 69.64 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 147.24 g; W tym cukry: 38.11 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 1424.32 kcal; Białko ogółem: 76.64 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; Węglowodany ogółem: 183.01 g; W tym cukry: 43.71 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 1693.71 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 208.31 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 6.26 g;

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-06-24 wtorek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 60 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (- ***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 60 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Herbata miętowa 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/2gBŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 60 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 40 g Pomidor 60 g Dżem 50 g Herbata miętowa 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 60 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 100g *(**GLU**)* 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Ogórek świeży słupki + 60 g	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JĘCZ,***) Brokuł gotowany + 150 g		Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JĘCZ,***) Brokuł gotowany + 150 g		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) + 400 g (***SOJ, SEL,***) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JĘCZ,***) Brokuł gotowany + 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Burger z soczewicy pieczony + 100 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JĘCZ,***) Brokuł gotowany + 150 g
		WODA 250 ML					
	PD		Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (***MLE,***)	PODWIECZOREK DLA DIETY: PODSTAWOWEJ, LEKKOSTRAWNEJ, WEGETARIAŃSKIEJ - placek drożdżowy.			
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 60 g Sałata zielona 20 g					Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 40 g (***MLE,***) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 150g (GLU) 399 kcal/ 12gB/ 1,5gT/ 85,5gW/ 1,05g cukry/ 4,5gBŁONNIK
		Herbata naturalna250Ml Chleb oliwski 150g(GLU) 399 kcal/ 12gB/ 1,5gT/ 85,5gW/ 1,05g cukry/ 4,5gBŁONNIK		Herbata naturalna 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 6g cukry/ 4gBŁONNIK	Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 150g (GLU) 399 kcal/ 12gB/ 1,5gT/ 85,5gW/ 1,05g cukry/ 4,5gBŁONNIK	Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 150g (GLU) 399 kcal/ 12gB/ 1,5gT/ 85,5gW/ 1,05g cukry/ 4,5gBŁONNIK	
		PRODUKT GOTOWY 1SZT					
		Wartość energetyczna: 1289.82 kcal; Białko ogółem: 70.69 g; Tłuszcz: 43.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 162.43 g; W tym cukry: 35.87 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 1418.82 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 46.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 181.91 g; W tym cukry: 49.22 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 1304.69 kcal; Białko ogółem: 68.87 g; Tłuszcz: 46.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 161.11 g; W tym cukry: 37.10 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 1202.70 kcal; Białko ogółem: 68.29 g; Tłuszcz: 42.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 142.75 g; W tym cukry: 22.51 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 1206.03 kcal; Białko ogółem: 64.72 g; Tłuszcz: 33.77 g; Kw. tł. nasy.: 6.59 g; Węglowodany ogółem: 168.04 g; W tym cukry: 52.70 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 1398.83 kcal; Białko ogółem: 52.49 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 204.86 g; W tym cukry: 55.72 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 5.76 g;

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-06-25 środa	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (***GLU PSZ,***) Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***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.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (***GLU PSZ,***) Herbata owocowa 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***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 ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt Pestki dyni 10 g	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ryż biały + 200 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 225 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 150 g (***SEL,***)		Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Ryż biały + 200 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 225 g Surówka z selera i brzoskwini b/c +150 g (***SEL,***)	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ryż brązowy + 200 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 225 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 150 g (***SEL,***)	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Ryż biały + 200 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 225 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 150 g (***SEL,***)	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + 225 g (***MLE, GOR,***) Ryż biały + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 150 g (***SEL,***)
		WODA 250 ML					
	PD		Deser chia z musem truskawkowym + 150 g (***MLE,***)				
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z morszczuka + 80 g (***RYB,***) Sałata lodowa z sosem winegret b/c + 60 g (***GOR,***) 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 1 szt Pasta z morszczuka + 80 g (***RYB,***) Sałatka z pomidorów i koperku + 60 g Herbata zielona 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 6g cukry/ 4gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z morszczuka + 80 g (***RYB,***) Sałata lodowa z sosem winegret b/c + 60 g (***GOR,***) Herbata zielona 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z morszczuka + 80 g (***RYB,***) Sałatka z pomidorów i koperku +60 g 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/ 6G BŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (***MLE,***) Sałata lodowa z sosem winegret b/c + 60 g (***GOR,***) 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
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1911.63 kcal; Białko ogółem: 80.55 g; Tłuszcz: 84.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 206.27 g; W tym cukry: 55.33 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2072.70 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 90.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 224.29 g; W tym cukry: 63.51 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 1837.45 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 223.99 g; W tym cukry: 58.33 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 1808.96 kcal; Białko ogółem: 73.18 g; Tłuszcz: 90.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 172.29 g; W tym cukry: 42.48 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 1444.32 kcal; Białko ogółem: 73.27 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 163.73 g; W tym cukry: 40.99 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2012.57 kcal; Białko ogółem: 61.42 g; Tłuszcz: 82.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 260.46 g; W tym cukry: 60.80 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 9.40 g;

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-06-26 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek różany + 80 g (***MLE,***) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 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	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek + 80 g (***MLE,***) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek różany + 80 g (***MLE,***) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			Kanapka z serkiem śniadaniowym (masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (***MLE,***) Papryka świeża 60 g	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Sałata zielona z kefirem + 60 g (***MLE,***)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata zielona z kefirem + 60 g (***MLE,***)	Zupa ryżowa + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Sałata zielona z kefirem + 150 g (***MLE,***)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Sałata zielona z kefirem + 60 g (***MLE,***)	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Kalafior gotowany + 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***) Pyzy z truskawkami + 250 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g (***MLE,***) Surówka z marchwi b/c + 150 g
		WODA 250 ML					
	PD		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60g Ogórek świeży 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 6g cukry/ 4gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Pomidor b/skórki 60 g Dżem 25 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 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Ogórek świeży 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
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1396.12 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz: 50.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 149.94 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 15.89 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 1440.92 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz: 50.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 159.33 g; W tym cukry: 82.50 g; Błonnik pok.: 14.99 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 1451.55 kcal; Białko ogółem: 80.99 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 162.21 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 17.02 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1107.16 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 95.83 g; W tym cukry: 16.59 g; Błonnik pok.: 14.02 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 1204.03 kcal; Białko ogółem: 72.21 g; Tłuszcz: 34.47 g; Kw. tł. nasy.: 8.00 g; Węglowodany ogółem: 159.45 g; W tym cukry: 57.55 g; Błonnik pok.: 15.98 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 1569.31 kcal; Białko ogółem: 64.43 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 201.46 g; W tym cukry: 87.05 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 7.01 g;

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-06-27 piątek	Śniadanie	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser wędzony 45 g (***MLE,***) Papryka świeża 60 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 60 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata zielona 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/2gBŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser wędzony 45 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 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata zielona 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 60 g Płatki jęczmienne na mleku 300ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Pulpet z miruny + 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,***) Warzywa po grecku + 150 g (***SEL,***)	Zupa brokułowa z makaronem + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Pulpet z miruny + 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Warzywa po grecku + 150 g (***SEL,***)	Zupa brokułowa z makaronem + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Pulpet z miruny + 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Warzywa po grecku + 150 g (***SEL,***)	Zupa brokułowa z makaronem + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Pulpet z miruny + 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,***) Warzywa po grecku + 150 g (***SEL,***)	Zupa brokułowa z makaronem (bez mleka) + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Pulpet z miruny + 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Warzywa po grecku + 150 g (***SEL,***)	Zupa brokułowa z makaronem + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Leczo wegetariańskie z tofu + 225 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem +250 g Warzywa po grecku + 100 g (***SEL,***)
		WODA 250 ML					
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)				
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (***JAJ, MLE,***) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 60 g (***MLE,***) Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 50g (GLU) 133 kcal/ 4gB/ 0,5gT/ 28,5gW/ 0,35 cukry/ 1,5gBŁONNIK Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 1gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (***JAJ, MLE,***) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 60 g (***SEL,***) Herbata owocowa 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 6g 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 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pasta z pieczonych warzyw dieta + 60 g (***SEL,***) 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 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki +80 g (***JAJ, MLE,***) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 60 g (***SEL,***) 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
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1450.93 kcal; Białko ogółem: 76.87 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 156.50 g; W tym cukry: 46.19 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 1455.74 kcal; Białko ogółem: 79.13 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 150.59 g; W tym cukry: 50.12 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 1360.52 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 158.40 g; W tym cukry: 47.46 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 1388.71 kcal; Białko ogółem: 74.24 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 142.07 g; W tym cukry: 27.14 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 1061.34 kcal; Białko ogółem: 64.60 g; Tłuszcz: 36.11 g; Kw. tł. nasy.: 6.58 g; Węglowodany ogółem: 126.56 g; W tym cukry: 32.65 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 1410.43 kcal; Białko ogółem: 55.21 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 176.00 g; W tym cukry: 52.56 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 7.07 g;

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-06-28 sobota	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 250 g (***MLE, S02, GLU OW,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet z soczewicy + 80 g (***JAJ,***) Ogórek świeży 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 250 g (***MLE, S02, GLU OW,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/2gBŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 60 g Pomidor b/skórki 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 250 g (***MLE, S02, GLU OW,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet z soczewicy + 80 g (***JAJ,***) Ogórek świeży 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt			Kanapka z hummusem (masło 5g, hummus 30g) 1 szt (***MLE, SEZ,***) Pomidor 60 g	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
	Obiad	Zupa krem z dyni + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Grzanki pszenne + 10 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 250 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 150 g		Zupa krem z dyni + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Grzanki pszenne + 10 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 250 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c +150 g	Zupa krem z dyni + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 225 g (***SEL,***) Makaron spaghetti + 200 g (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g	Zupa krem z dyni + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Grzanki pszenne + 10 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c +150 g
		WODA 250 ML					
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Chrupki kukurydziane 20 g				
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 80 g (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Dżem 25 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		Herbata miętowa 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18Gb/ 2Gt/ 126Gw/ 6g cukry/ 4Gbłonnik	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 20 g Dżem 25 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 1 szt 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
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1860.02 kcal; Białko ogółem: 69.09 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 248.76 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2046.72 kcal; Białko ogółem: 70.91 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 293.06 g; W tym cukry: 103.04 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1723.62 kcal; Białko ogółem: 64.62 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 212.61 g; W tym cukry: 83.01 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 1362.00 kcal; Białko ogółem: 66.34 g; Tłuszcz: 72.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 112.53 g; W tym cukry: 21.25 g; Błonnik pok.: 16.04 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 1331.82 kcal; Białko ogółem: 62.17 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 9.24 g; Węglowodany ogółem: 169.91 g; W tym cukry: 59.90 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 1771.36 kcal; Białko ogółem: 61.13 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 250.97 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 6.63 g;

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-06-29 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 150 g (***MLE,***) 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	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Hummus + 80 g (***SOJ,***) Rzodkiew biała 60 g Herbata zielona 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (***SEL,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata zielona 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Hummus + 80 g (***SOJ,***) Rzodkiew biała 60 g Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Kiwi (g) 120 g	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki pieczone z ziołami + 250 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 120 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Mizeria + 150 g (***MLE,***)	Krupnik jęczmienny + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 120 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Mizeria + 150 g (***MLE,***)	Krupnik jęczmienny + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 120 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Sos koperkowy dieta + 100 g (***MLE, SEL,***) Cukinia gotowana + 150 g		Krupnik jęczmienny + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 120 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Sos koperkowy dieta (bez mleka) +100 g (***SEL,***) Cukinia gotowana + 150 g	Krupnik jęczmienny + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 400 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Mizeria + 150 g (***MLE,***)
		WODA 250 ML					
	PD		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***)				
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (***SEL,***) 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		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (***SEL,***) 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 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (***SEL,***) 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 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 40 g Dżem 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 1 szt Ser mozzarella 50 g (***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
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1647.19 kcal; Białko ogółem: 65.82 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 222.12 g; W tym cukry: 70.78 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 1747.06 kcal; Białko ogółem: 68.56 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 235.26 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 1523.89 kcal; Białko ogółem: 64.84 g; Tłuszcz: 47.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 221.45 g; W tym cukry: 73.36 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 1251.53 kcal; Białko ogółem: 57.24 g; Tłuszcz: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 154.36 g; W tym cukry: 36.69 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 1286.26 kcal; Białko ogółem: 54.97 g; Tłuszcz: 36.40 g; Kw. tł. nasy.: 7.11 g; Węglowodany ogółem: 193.85 g; W tym cukry: 72.42 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 1731.82 kcal; Białko ogółem: 64.55 g; Tłuszcz: 86.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 182.68 g; W tym cukry: 69.06 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 8.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA STAROGARD GDAŃSKI

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-06-30 poniedziałek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***) Ogórek świeży 60 g Herbata naturalna 250 ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z natką pietruszki +80g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Herbata naturalna 250 ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/2gBŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z natką pietruszki + 80 g (***MLE,***) Ogórek świeży 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Mix sałat 20 g Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU), 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt			Kanapka z serem żółtym (masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 225 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż biały + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 150 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Sos jarzynowo-drobiowy + 225 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż biały + 200 g Fasolka szparagowa żółta +150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 225 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż brązowy + 200 g Fasolka szparagowa żółta +150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 g (***SOJ, SEL,***) Sos jarzynowo-drobiowy + 225 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż biały + 200 g Fasolka szparagowa żółta +150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 225 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż biały + 200 g Fasolka szparagowa żółta +150 g
		WODA 250 ML					
	PD		Wafle ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt				
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Pasta z pieczonych warzyw + 60 g (***SEL,***) 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,***) Pasta warzywna + 60 g (***SEL,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata owocowa 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 6g cukry/ 4gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Pasta warzywna + 60 g (***SEL,***) Herbata owocowa 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Pasta warzywna + 60 g (***SEL,***) 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 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Pasta z pieczonych warzyw +60 g (***SEL,***) 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
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1741.16 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 228.25 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 1858.26 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 254.65 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 1644.97 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 211.27 g; W tym cukry: 57.49 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 1396.95 kcal; Białko ogółem: 69.18 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 158.59 g; W tym cukry: 24.74 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 1273.40 kcal; Białko ogółem: 63.00 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 9.17 g; Węglowodany ogółem: 167.75 g; W tym cukry: 40.92 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 1537.44 kcal; Białko ogółem: 69.43 g; Tłuszcz: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 221.57 g; W tym cukry: 56.28 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 8.94 g;

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 80 g (***GLU PSZ, RYB, MLE,***) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (***RYB, SEL,***) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 60 g Herbata miętowa 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/2gBŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 80 g (***GLU PSZ, RYB, MLE,***) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 60 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (***RYB, SEL,***) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 60 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem +80 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 60 g Herbata miętowa 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Grzanki pszenne + 10 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***) Kotlet wieprzowy mielony +120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem +250 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Grzanki pszenne + 10 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***) Kotlet wieprzowy mielony +120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Grzanki pszenne + 10 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***) Pulpet wieprzowy + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny dieta + 100 g (***SOJ,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g		Zupa krem z pomidorów + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Pulpet wieprzowy + 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny dieta + 100 g (***SOJ,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Grzanki pszenne + 10 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***) Gulasz z boczniaków, dyni i soczewicy + 225 g (***SOJ,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g
		WODA 250 ML					
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	PODWIECZOREK DLA DIETY: PODSTAWOWEJ, LEKKOSTRAWNEJ, WEGETARIAŃSKIEJ - placek drożdżowy.			
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Ogórek kiszony 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 1 szt Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor b/skórki 60 g Herbata naturalna 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 6g cukry/ 4Gbłonnik	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (***JAJ, MLE,***) Ogórek kiszony 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 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 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 1 szt Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (***JAJ, MLE,***) Ogórek kiszony 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 150g (GLU) 399 kcal/ 12gB/ 1,5gT/ 85,5gW/ 1,05g cukry/ 4,5gBŁONNIK
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1661.46 kcal; Białko ogółem: 74.87 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 166.58 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 1691.26 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 84.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 163.02 g; W tym cukry: 64.12 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 1655.08 kcal; Białko ogółem: 73.45 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 176.29 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1563.44 kcal; Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 152.18 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 1376.59 kcal; Białko ogółem: 60.02 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 158.04 g; W tym cukry: 51.70 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 1593.42 kcal; Białko ogółem: 51.11 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 205.52 g; W tym cukry: 70.04 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 9.14 g;

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-07-02 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Herbata owocowa 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/2g błonnik	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Herbata owocowa 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 40 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Herbata owocowa 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			Kiwi (g) 120 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej +400 g (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 120 g Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JĘCZ,***) Sos dyniowy + 100 g (***MLE,***) Surówka z marchwi i jabłka b/c +150 g	Kapuśniak z kapusty białej +400 g (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 120 g Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Sos dyniowy +100 g (***MLE,***)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 120 g Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JĘCZ,***) Sos dyniowy + 100 g (***MLE,***) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g	Kapuśniak z kapusty białej +400 g (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 120 g Sos dyniowy + 100 g (***MLE,***) Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z marchwi i jabłka b/c +150 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 120 g Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JĘCZ,***) Sos dyniowy (bez mleka) + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c +150 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Racuchy z mozzarellą + 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g
		WODA 250 ML					
	PD		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 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 1 szt Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 60 g Herbata zielona 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 6g cukry/ 4gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 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 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g 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 1 szt Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 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
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1650.37 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 194.68 g; W tym cukry: 62.82 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1726.37 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 212.88 g; W tym cukry: 79.62 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 1531.92 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 178.38 g; W tym cukry: 61.28 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 1553.57 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 170.53 g; W tym cukry: 42.74 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 1398.69 kcal; Białko ogółem: 72.18 g; Tłuszcz: 40.11 g; Kw. tł. nasy.: 7.59 g; Węglowodany ogółem: 197.21 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 1802.73 kcal; Białko ogółem: 71.14 g; Tłuszcz: 94.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 174.27 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sól: 6.19 g;

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-07-03 czwartek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Hummus paprykowy + 80 g (***SEZ,***) 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z kurczaka + 80 g Pasta warzywna z cukini i marchewki + 60 g (***SOJ,***) Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/2gBŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Hummus paprykowy +80 g (***SEZ,***) Pomidor 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus paprykowy + 80 g (***SEZ,***) Pasta warzywna z cukini i marchewki + 60 g (***SOJ,***) Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Hummus paprykowy +80 g (***SEZ,***) Pomidor 60 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Słupki papryki kolorowej 60 g	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Kalafior gotowany + 150 g Sos pomidorowy + 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafior gotowany + 150 g Sos pomidorowy + 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Kalafior gotowany + 150 g Sos pomidorowy + 100 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem +250 g Kalafior gotowany + 150 g Sos pomidorowy + 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Makaron spaghetti + 200 g (***GLU PSZ,***) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 180 g (***SOJ, SEL,***) Kalafior gotowany + 150 g
		WODA 250 ML					
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (***MLE,***)				
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) 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 produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 6g cukry/ 4gBŁONNIK	Kawa zbożowa 250ml Chleb graham 150g (GLU) 460,5kcal/ 16,5gB/3gT/97,5gW/ 0,60 cukry/ 9gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 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 1 szt 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
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1224.78 kcal; Białko ogółem: 68.33 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.76 g; Węglowodany ogółem: 138.92 g; W tym cukry: 35.85 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 1330.64 kcal; Białko ogółem: 72.29 g; Tłuszcz: 50.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 154.23 g; W tym cukry: 54.43 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 1240.14 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 49.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 125.07 g; W tym cukry: 31.50 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 1166.70 kcal; Białko ogółem: 65.55 g; Tłuszcz: 42.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 136.01 g; W tym cukry: 21.60 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1137.61 kcal; Białko ogółem: 62.84 g; Tłuszcz: 44.34 g; Kw. tł. nasy.: 7.45 g; Węglowodany ogółem: 128.71 g; W tym cukry: 33.67 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 1412.62 kcal; Białko ogółem: 66.33 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 185.16 g; W tym cukry: 36.43 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 8.58 g;

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek brzoskwiniowy (dieta) + 80 g (***MLE,***) Marchew talarki + 60 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek brzoskwiniowy (dieta) + 80 g (***MLE,***) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 60 g (***SEL,***) Herbata zielona 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/2gBŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek + 80 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 60 g Herbata zielona 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Sałatka jarzynowa z olejem dieta + 100 g (***SEL,***) Herbata zielona 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek brzoskwiniowy (dieta) +80 g (***MLE,***) Marchew talarki + 60 g Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 150 g (***MLE,***)	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Zupa ryżowa + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Morszczuk na parze 120g + 120g (***RYB,***) Sos chrzanowy + 100 g (***MLE, S02,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (***MLE,***)	Zupa ryżowa + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Morszczuk na parze 120g + 120 g (***RYB,***) Sos chrzanowy + 100 g (***MLE, S02,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (***MLE,***)	Zupa ryżowa + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Morszczuk na parze 120g + 120 g (***RYB,***) Sos koperkowy dieta + 100 g (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Cukinia gotowana + 150 g	Zupa ryżowa + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Morszczuk na parze 120g + 120 g (***RYB,***) Sos chrzanowy + 100 g (***MLE, S02,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (***MLE,***)	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Morszczuk na parze 120g + 120g (***RYB,***) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (***SEL,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Cukinia gotowana + 150 g	Zupa ryżowa + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***) Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***) Sos chrzanowy + 100 g (***MLE, S02,***) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 250 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (***MLE,***)
		WODA 250 ML					
	PD		Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)				
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 60 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona20 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 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 60 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Herbata owocowa 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18Gb/ 2Gt/ 126Gw/ 6g cukry/ 4Gbłonnik	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 60 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 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 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) 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 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 80g (***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
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1515.01 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 202.09 g; W tym cukry: 79.25 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 1594.21 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 207.07 g; W tym cukry: 81.24 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 1505.60 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 47.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 193.13 g; W tym cukry: 73.26 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1122.30 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz: 39.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 122.99 g; W tym cukry: 25.70 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 1210.27 kcal; Białko ogółem: 69.80 g; Tłuszcz: 36.98 g; Kw. tł. nasy.: 8.48 g; Węglowodany ogółem: 157.62 g; W tym cukry: 51.94 g; Błonnik pok.: 16.34 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 1538.50 kcal; Białko ogółem: 59.91 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 226.08 g; W tym cukry: 83.72 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 5.75 g;

		SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
2025-07-05 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka a'la caprese dieta + 150 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Herbata naturalna 250mlChleb pszenny 100g (GLU), 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/2gBŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka a'la caprese dieta +150g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Herbata naturalna 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus + 60 g (***SOJ,***) Mix sałat 20 g Pomidor 40 g Herbata naturalna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Hummus + 80 g (***SOJ,***) Mix sałat 20 g Herbata naturalna 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Kanapka z serem żółtym (masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Bigos + 300 g (***GLU PSZ, MLE, SEL, GOR,***) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g		Zupa selerowa z makaronem + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Potrawka z kurczaka + 225 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JĘCZ,***) Bukiet warzyw gotowanych +150 g	Zupa selerowa z makaronem + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Potrawka z kurczaka + 225 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 150 g (***SEL,***)	Zupa krem z selera (bez mleka) + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Potrawka z kurczaka + 225 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna + 200 g (***GLU JĘCZ,***) Bukiet warzyw gotowanych +150 g	Zupa selerowa z makaronem + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Kaszotto wegetariańskie z tofu i warzywami + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 150 g (***SEL,***)
		WODA 250 ML					
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Chrupki kukurydziane 20 g				
	Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem +80 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 60 g Herbata miętowa 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 6g cukry/ 4gBŁONNIK	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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 1 szt 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
		PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
		Wartość energetyczna: 1674.56 kcal; Białko ogółem: 64.43 g; Tłuszcz: 92.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 156.99 g; W tym cukry: 41.11 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 1861.26 kcal; Białko ogółem: 66.25 g; Tłuszcz: 92.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 201.29 g; W tym cukry: 63.83 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 1545.67 kcal; Białko ogółem: 74.91 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 164.18 g; W tym cukry: 37.09 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 1663.05 kcal; Białko ogółem: 69.75 g; Tłuszcz: 91.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 148.55 g; W tym cukry: 27.24 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 1222.84 kcal; Białko ogółem: 51.88 g; Tłuszcz: 37.64 g; Kw. tł. nasy.: 7.05 g; Węglowodany ogółem: 180.75 g; W tym cukry: 51.94 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 1542.87 kcal; Białko ogółem: 47.24 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 156.27 g; W tym cukry: 42.36 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 7.96 g;

2025-07-06 niedziela	SG- PSYCH I Podstawowa	SG- PSYCH Ia Podstawowa dla dzieci i młodzieży	SG- PSYCH II Łatwo strawna	SG- PSYCH VI O niskim indeksie glikemicznym/Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów,bogatoresztkowa	SG- PSYCH VIII Bezmleczna	SG- PSYCH X Wegetariańska
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) Sałata zielona 20 g Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK		Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) Sałata zielona 20 g Herbata zielona 250ml Chleb pszenny 100g (GLU), 284kcal / 8gB/ 1gT/ 60 g W / 2 g cukry / 2g BŁONNIK	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) Ogórek kiszony 60 g Herbata zielona 250ml Chleb graham 100g (GLU) 307kcal/ 11gB/2gT/65gW/ 0,40 cukry/ 6gBŁONNIK	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata zielona 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) 284kcal/ 8gB/ 1gT/ 60gW/ 2g cukry/ 2gBŁONNIK	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek śmietankowy naturalny 80g (***MLE,***) Ogórek kiszony 60 g Herbata zielona 250ml Chleb oliwski 100g (GLU) 266 kcal/ 8gB/ 1gT/ 57gW/ 0,70 cukry/ 3gBŁONNIK
II ŚN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt			Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (***MLE,***) Kluski śląskie + 200 g (***JAJ,***) Buraki po francusku + 150 g		Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (***MLE,***) Kluski śląskie + 200 g (***JAJ,***) Buraki tarte na ciepło + 150 g	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (***MLE,***) Kluski śląskie + 200 g (***JAJ,***) Buraki po francusku + 150 g	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos jarzynowy (bez mleka) +100 g Kluski śląskie + 200 g (***JAJ,***) Buraki tarte na ciepło + 150 g	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml (***SOJ, SEL,***) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Naleśniki z pieczarkami + 300 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Buraki po francusku + 150 g
	WODA 250 ML					
PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				
Kolacja	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) 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 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasta warzywna + 60 g (***SEL,***) Herbata owocowa 250ml Bułka pszenna 200g (GLU) 592kcal/ 18gB/ 2gT/ 126gW/ 6g cukry/ 4Gbłonnik	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Papryka świeża 80 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 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasta warzywna + 60 g (***SEL,***) Miód (25g) 1 szt 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 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Miód (25g) 1 szt 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
	PRODUKT GOTOWY 1 SZTUKA					
	Wartość energetyczna: 1806.77 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 193.44 g; W tym cukry: 61.58 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 1890.77 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 213.44 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 1759.03 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 189.81 g; W tym cukry: 59.84 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 1672.98 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 170.35 g; W tym cukry: 55.46 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 1364.82 kcal; Białko ogółem: 67.61 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; Węglowodany ogółem: 170.76 g; W tym cukry: 46.14 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 1737.93 kcal; Białko ogółem: 76.98 g; Tłuszcz: 85.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 181.96 g; W tym cukry: 63.64 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 9.66 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,