

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Pomarańcza 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Salatka z brokułu i pomidora 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
		Wartość energetyczna: 2099.46 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 334.13 g; W tym cukry: 64.20 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2014.20 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 46.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 325.83 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 1984.84 kcal; Białko ogółem: 79.86 g; Tłuszcz: 34.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 346.92 g; W tym cukry: 86.03 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 1818.07 kcal; Białko ogółem: 77.91 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 272.02 g; W tym cukry: 40.81 g; Błonnik pok.: 40.39 g; Sól: 7.08 g;

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suslik

		PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sałata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2035.26 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 308.04 g; W tym cukry: 71.02 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2058.83 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 46.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 317.93 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2023.54 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 38.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 320.55 g; W tym cukry: 77.69 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 1877.98 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 53.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 267.04 g; W tym cukry: 51.71 g; Błonnik pok.: 38.60 g; Sól: 6.06 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suślik

		PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-01-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 60 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 60 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 60 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 60 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <u>RYB. MLE.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <u>RYB. MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <u>RYB. MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <u>RYB. MLE.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2043.02 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 48.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 322.61 g; W tym cukry: 61.85 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2102.89 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 51.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 331.72 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2067.03 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 334.20 g; W tym cukry: 68.13 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 1893.66 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 292.87 g; W tym cukry: 50.45 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sól: 7.85 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suślik

		PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2331.73 kcal; Białko ogółem: 80.33 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 347.70 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2143.22 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 320.10 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2107.85 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 322.70 g; W tym cukry: 65.44 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2055.63 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 304.76 g; W tym cukry: 59.42 g; Błonnik pok.: 42.48 g; Sól: 7.05 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suslik

		PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 32 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 32 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g Twarożek 40 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
	Wartość energetyczna: 2190.83 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 353.29 g; W tym cukry: 91.60 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2223.51 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 354.92 g; W tym cukry: 87.64 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2147.89 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 42.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 366.85 g; W tym cukry: 99.74 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2071.30 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 288.63 g; W tym cukry: 43.84 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 8.08 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
mgr inż. Dominika Suślik

		PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z ciecierzycy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Rzodkiew biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z ciecierzycy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Rzodkiew biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2210.87 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 342.20 g; W tym cukry: 63.38 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2082.73 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 330.21 g; W tym cukry: 64.37 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2068.79 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 317.24 g; W tym cukry: 60.73 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2100.75 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 323.48 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 45.03 g; Sól: 6.51 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suslik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2611.82 kcal; Białko ogółem: 131.82 g; Tłuszcz: 93.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 324.24 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2495.61 kcal; Białko ogółem: 130.53 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 339.08 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2395.26 kcal; Białko ogółem: 129.19 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 340.63 g; W tym cukry: 84.08 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2337.07 kcal; Białko ogółem: 127.56 g; Tłuszcz: 78.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 296.04 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 6.83 g;

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suslik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 60 g Buraczki gotowane () plastry 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 60 g Buraczki gotowane () plastry 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 60 g Buraczki gotowane () plastry 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Mandarynka 1 szt
	Obiad	Kminkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-porczkowy* 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-porczkowy* 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kminkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż (brązowy) z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-porczkowy* 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i papryki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i papryki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		Wartość energetyczna: 1851.27 kcal; Białko ogółem: 67.37 g; Tłuszcz: 37.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 321.33 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1899.49 kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 37.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 328.06 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1864.12 kcal; Białko ogółem: 75.92 g; Tłuszcz: 30.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 330.66 g; W tym cukry: 82.11 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 1624.31 kcal; Białko ogółem: 66.75 g; Tłuszcz: 36.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 273.59 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 5.10 g;

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suslik

		PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów	
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 32 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczeniowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczeniowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczeniowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	PD					Paluszki z sezamem 30 g ( <b>GLU PSZ, SEZ.</b> )
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 32 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2338.86 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 340.33 g; W tym cukry: 62.30 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2140.20 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 331.90 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2104.34 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 334.39 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2111.40 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 40.60 g; Sól: 9.11 g;		

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suślik

		PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-01-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ.</u> )
	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Gyros z kurczaka 100 g ( <u>GOR.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Pomidor z koperkiem 70 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor z koperkiem 70 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor z koperkiem 70 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2268.24 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 334.92 g; W tym cukry: 77.71 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2183.81 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 344.47 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2147.10 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 42.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 346.83 g; W tym cukry: 82.07 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2091.03 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 308.49 g; W tym cukry: 50.13 g; Błonnik pok.: 39.08 g; Sól: 8.86 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suslik

		PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z tofu i marchewki 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z tofu i marchewki 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2158.66 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 336.73 g; W tym cukry: 68.29 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2024.07 kcal; Białko ogółem: 79.09 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 321.03 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 1988.21 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 44.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 323.52 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 1986.06 kcal; Białko ogółem: 77.55 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 296.94 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 46.12 g; Sól: 7.34 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suślik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów	
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2313.37 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 353.70 g; W tym cukry: 76.25 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2240.49 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g; W tym cukry: 81.21 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2162.46 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 35.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 387.44 g; W tym cukry: 102.71 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2026.78 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 52.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 319.22 g; W tym cukry: 61.17 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 6.44 g;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suslik

		PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II ŚN				Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca indyka 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca indyka 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz z udźca indyka 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca indyka 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2030.97 kcal; Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 300.49 g; W tym cukry: 65.04 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 1973.06 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 307.78 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 1967.09 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 46.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 309.70 g; W tym cukry: 70.20 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 1808.53 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 263.25 g; W tym cukry: 31.15 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 7.66 g;

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suślik

		PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 32 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 300 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c ( ) 100 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 300 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 300 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c ( ) 100 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 32 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2413.46 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 358.42 g; W tym cukry: 77.42 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2127.93 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 42.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 336.19 g; W tym cukry: 71.30 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2092.56 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 34.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 73.55 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1977.11 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 40.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 318.48 g; W tym cukry: 58.98 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sól: 6.06 g;

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suslik

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
- Sód,  
Sól - Sól,  
Potas - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
Ener z B. - % energii z białka,  
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,  
Ener z W. - % energii z węglowodanów,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,