

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PRZEWORSK

	PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów	
2026-03-02 poniedziałek	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-pszenno-żytni 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>) 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 20 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew z groszkiem (*) 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-pszenno-żytni 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2380.22 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 372.00 g; W tym cukry: 65.48 g; Błonnik pok.: 41.62 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2066.26 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 46.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 340.05 g; W tym cukry: 63.85 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2201.83 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 44.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 358.12 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2007.37 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 48.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 323.51 g; W tym cukry: 38.28 g; Błonnik pok.: 49.16 g; Sól: 8.55 g;	

DIETETYK CENTRALNY
Suslik Dominika
 mgr inż. Dominika Suslik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PRZEWORSK

	PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów	
2026-03-03 wtorek	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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 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 piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2047.20 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 55.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 290.88 g; W tym cukry: 59.97 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2054.85 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 48.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 308.56 g; W tym cukry: 64.97 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2018.99 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 40.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 311.05 g; W tym cukry: 67.14 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1850.11 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 261.21 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 8.77 g;

DIETETYK CENTRALNY
Suslik Dominika
 mgr inż. Dominika Suslik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-03-04 środa	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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Mandarynka 1 szt
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kalańior gotowany* 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2324.68 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 355.40 g; W tym cukry: 66.20 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2039.32 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 40.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 342.70 g; W tym cukry: 69.21 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2003.95 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 32.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 345.30 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2030.48 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 332.09 g; W tym cukry: 55.52 g; Błonnik pok.: 43.43 g; Sól: 6.87 g;	

DIETETYK CENTRALNY
Suslik Dominika
 mgr inż. Dominika Suslik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-03-05 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL,) Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (SEL,) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,)		Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (SEL,) Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,)
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	Wartość energetyczna: 2096.22 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 317.52 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2019.90 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 316.34 g; W tym cukry: 68.33 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 1919.63 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 43.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 304.21 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 1900.74 kcal; Białko ogółem: 80.52 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 283.88 g; W tym cukry: 54.96 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sól: 7.37 g;	

DIETETYK CENTRALNY
Suslik Dominika
 mgr inż. Dominika Suslik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PRZEWORSK

	PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów	
2026-03-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna 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 natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna 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 natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN			Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 130 g
2026-03-06 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
2026-03-06 piątek	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>) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Dżem 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Dżem 50 g 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
			Wartość energetyczna: 2273.74 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; W tym cukry: 94.46 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2325.82 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 366.21 g; W tym cukry: 95.13 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2173.09 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 42.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 373.85 g; W tym cukry: 101.20 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 5.54 g;

DIETETYK CENTRALNY
Suslik Dominika
 mgr inż. Dominika Suślik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-03-07 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Ogórek kiszony 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 (GLU PSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Gulasz z wątróbki 130 g (GLU PSZ ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kapusta zasmażana 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Gulasz z wątróbki 130 g (GLU PSZ ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kapusta zasmażana 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Twarożek 20 g (MLE ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ ,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ ,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ ,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ ,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g (SEL ,) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)
	Wartość energetyczna: 2193.36 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 330.13 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2131.22 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 318.96 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2095.93 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; W tym cukry: 73.76 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 1994.74 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 298.60 g; W tym cukry: 51.66 g; Błonnik pok.: 47.19 g; Sól: 9.00 g;	

DIETETYK CENTRALNY
Suslik Dominika
 mgr inż. Dominika Suslik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE,) Papryka konserwowa 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE,) Papryka konserwowa 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 300 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 300 g Udko gotowane 1szt. 210 g Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 300 g Udko gotowane 1szt. 210 g Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 300 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	Wartość energetyczna: 2524.46 kcal; Białko ogółem: 128.02 g; Tłuszcz: 86.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 322.70 g; W tym cukry: 64.20 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2512.54 kcal; Białko ogółem: 128.25 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 327.24 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2411.62 kcal; Białko ogółem: 126.89 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 328.66 g; W tym cukry: 66.09 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2511.15 kcal; Białko ogółem: 128.64 g; Tłuszcz: 93.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 309.03 g; W tym cukry: 45.01 g; Błonnik pok.: 42.65 g; Sól: 7.96 g;	

DIETETYK CENTRALNY
Suslik Dominika
 mgr inż. Dominika Suslik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE, PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE, PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE, PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż (brązowy) z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL,) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL,) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL,) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL,) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
		Wartość energetyczna: 1902.79 kcal; Białko ogółem: 66.29 g; Tłuszcz: 42.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 321.85 g; W tym cukry: 78.61 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 1937.14 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; Tłuszcz: 42.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 330.55 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 1901.28 kcal; Białko ogółem: 70.38 g; Tłuszcz: 34.40 g; Kw. tł. nasy.: 13.30 g; Węglowodany ogółem: 333.04 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 16.18 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 1752.59 kcal; Białko ogółem: 61.98 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 300.45 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 7.40 g;

DIETETYK CENTRALNY
Suslik Dominika
 mgr inż. Dominika Suślik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PRZEWORSK

	PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów	
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki gotowane () plastry 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Buraczki gotowane () plastry 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN			Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 300 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 300 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 300 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	
	PD				Sałatka z brokułu i pomidora 130 g
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2149.09 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 7.51 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2142.60 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 7.07 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2146.62 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 333.81 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 7.04 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2000.09 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 281.89 g; W tym cukry: 45.68 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Sól: 6.50 g;</p>	

DIETETYK CENTRALNY
Suslik Dominika
 mgr inż. Dominika Suślik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-03-11 środa	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-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 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-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 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-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</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>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt
2026-03-11 środa	Obiad	Kminkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kminkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
2026-03-11 środa	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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, 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: 2068.87 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 320.06 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2109.93 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 44.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 350.42 g; W tym cukry: 76.43 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2074.08 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 36.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 352.91 g; W tym cukry: 78.60 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 1876.50 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 287.04 g; W tym cukry: 52.77 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 8.53 g;

DIETETYK CENTRALNY
Suslik Dominika
 mgr inż. Dominika Suślik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PRZEWORSK

	PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów	
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wp () 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty czerwonej i jabłka z jogurtem 100 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wp - dieta () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wp () 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty czerwonej i jabłka z jogurtem 100 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ,) Papryka konserwowa 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	
	Wartość energetyczna: 2068.84 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 319.10 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 1926.72 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 47.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 295.01 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 17.24 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 1890.86 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 40.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 297.50 g; W tym cukry: 57.25 g; Błonnik pok.: 14.18 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1911.24 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 281.43 g; W tym cukry: 51.34 g; Błonnik pok.: 41.40 g; Sól: 6.96 g;	

DIETETYK CENTRALNY
Suslik Dominika
 mgr inż. Dominika Suslik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PRZEWORSK

	PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów	
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
2026-03-13 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 300 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 300 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 300 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
2026-03-13 piątek	Kolacja	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Dżem 30 g Mandarynka 1 szt	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Dżem 30 g Mandarynka 1 szt	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 70 g
			Wartość energetyczna: 2371.31 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 360.10 g; W tym cukry: 87.48 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2284.87 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 371.91 g; W tym cukry: 92.50 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2162.57 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 35.97 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 386.58 g; W tym cukry: 103.93 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 5.14 g;

DIETETYK CENTRALNY
Suslik Dominika
 mgr inż. Dominika Suślik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-03-14 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociótek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g (MLE, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową i warzywami 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową i warzywami-dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową i warzywami-dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową i warzywami 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	Wartość energetyczna: 2100.99 kcal; Białko ogółem: 67.94 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 333.40 g; W tym cukry: 68.01 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2149.94 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 338.32 g; W tym cukry: 70.58 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2018.87 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 41.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 337.58 g; W tym cukry: 71.07 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 1901.92 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz: 53.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 299.30 g; W tym cukry: 52.84 g; Błonnik pok.: 39.20 g; Sól: 8.32 g;	

DIETETYK CENTRALNY
Suślik Dominika
mgr inż. Dominika Suślik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PRZEWORSK

	PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów	
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 300 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 300 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 300 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml		
PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	Wartość energetyczna: 2343.94 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 365.38 g; W tym cukry: 89.96 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2247.05 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 357.80 g; W tym cukry: 93.24 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2211.68 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 360.40 g; W tym cukry: 95.49 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 1961.83 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 46.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 308.40 g; W tym cukry: 57.55 g; Błonnik pok.: 40.81 g; Sól: 8.99 g;	

DIETETYK CENTRALNY
Suslik Dominika
 mgr inż. Dominika Suślik

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 JEĆCZ - 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,