

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-03-16 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 brokołu 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: 349.19 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: 337.63 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: 355.72 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: 299.62 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
2026-03-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE, 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.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) 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.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sałata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Wartość energetyczna: 2035.26 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 319.45 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: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 326.07 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: 35.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 325.69 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: 50.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 285.39 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
2026-03-18 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: 333.00 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: 338.84 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: 338.33 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: 310.19 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
2026-03-19 czwartek	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 topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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.o smaku naturalnym z ziołami 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.o smaku naturalnym z ziołami 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2357.24 kcal; Białko ogółem: 74.58 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 363.30 g; W tym cukry: 63.72 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2168.73 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 328.22 g; W tym cukry: 62.81 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2133.36 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 327.82 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2081.14 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 323.99 g; W tym cukry: 59.03 g; Błonnik pok.: 42.48 g; Sól: 6.21 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
2026-03-20 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 60 g Sałata zielona 10 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 60 g Sałata zielona 10 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</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>) 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				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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>) Powidła śliwkowe 30g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) 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>) Dżem 25 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 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 1 szt 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2190.83 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 363.66 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: 361.82 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: 370.75 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: 305.93 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
2026-03-21 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 soczewicy () 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 soczewicy () 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: 352.67 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: 338.41 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: 321.84 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: 340.88 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 45.03 g; Sól: 6.51 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
2026-03-22 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: 91.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 335.85 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: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 347.23 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: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 345.78 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: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 314.59 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 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- 1 Podstawowa	PRZEW- 2 Łatwo strawna	PRZEW- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-03-23 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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 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-porzeczkowy* 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż (brązowy) z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 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: 1968.60 kcal; Białko ogółem: 69.61 g; Tłuszcz: 45.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 341.34 g; W tym cukry: 80.83 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1899.49 kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 37.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 334.96 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: 334.56 g; W tym cukry: 82.11 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 1741.64 kcal; Białko ogółem: 68.99 g; Tłuszcz: 45.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 300.53 g; W tym cukry: 75.38 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 5.84 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	
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	Makaron 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.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g (SOJ.) 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.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	PD				Paluszki z sezamem 30 g (GLU PSZ, SEZ.)	
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 z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 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 z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (RYB, 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 z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (RYB, 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 z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)		
	Wartość energetyczna: 2338.86 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 351.70 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: 339.42 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: 338.90 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: 320.79 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
2026-03-25 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>) Dynia 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>) Dynia 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>) Dynia 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 dodatkiem 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: 345.18 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: 47.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 352.72 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: 39.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 352.08 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: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 331.37 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
2026-03-26 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: 2138.31 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 346.99 g; W tym cukry: 68.29 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2003.72 kcal; Białko ogółem: 79.09 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 327.81 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 1967.86 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 42.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 327.30 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 1965.71 kcal; Białko ogółem: 77.55 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 319.74 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 46.14 g; Sól: 6.96 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
2026-03-27 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: 364.79 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: 373.73 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: 391.80 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: 336.77 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
2026-03-28, sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) 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 Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 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-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II ŚN				Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z żołądków drobiowych* 130 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 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 udźca kurczaka 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 udźca kurczaka 130 g (GLU PSZ.) 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 (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.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) 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.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) 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.) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 60 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.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Wartość energetyczna: 2138.14 kcal; Białko ogółem: 75.46 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 330.96 g; W tym cukry: 68.11 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2031.00 kcal; Białko ogółem: 75.31 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 330.30 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 1946.68 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 314.87 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 1871.65 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 296.90 g; W tym cukry: 33.75 g; Błonnik pok.: 38.53 g; Sól: 6.55 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
2026-03-29 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-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 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-pszenny 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-pszenny 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-pszenny 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: 369.81 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: 343.09 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: 342.69 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: 335.58 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 - 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,