

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-03-30, 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-pszenny 32 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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-pszenny 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-pszenny 32 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Rzodkiew biała 60 g Salata 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Pomidor 60 g Salata 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 Salata 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Masło porcjowane 10g (82% tł.) 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )
		Wartość energetyczna: 2506.22 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 396.26 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 41.62 g; Sód: 3890.04 mg;	Wartość energetyczna: 2192.26 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 359.00 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sód: 3680.59 mg;	Wartość energetyczna: 2327.83 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 374.30 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sód: 3361.66 mg;	Wartość energetyczna: 2186.31 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 378.11 g; W tym cukry: 39.11 g; Błonnik pok.: 53.36 g; Sód: 3799.80 mg;

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suślik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-03-31 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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, SOJ</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 Dynia 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> ) Dynia 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 Dynia 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> )
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ</u> )
	Wartość energetyczna: 2122.20 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 324.99 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sód: 3440.20 mg;	Wartość energetyczna: 2129.85 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 333.61 g; W tym cukry: 79.52 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sód: 3317.46 mg;	Wartość energetyczna: 2093.99 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 40.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 333.10 g; W tym cukry: 81.69 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sód: 2804.21 mg;	Wartość energetyczna: 2037.01 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 314.10 g; W tym cukry: 51.41 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sód: 3764.50 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Sušlik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-04-01 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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, S02.</u> ) Kalaflor 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, S02.</u> ) Kalaflor 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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 JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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 JECZ.</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 JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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 JECZ.</u> )
	PN	Mandarynka 2 szt		Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2414.68 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 388.19 g; W tym cukry: 84.60 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sód: 3509.75 mg;	Wartość energetyczna: 2129.32 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 40.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 372.23 g; W tym cukry: 87.61 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sód: 3199.98 mg;	Wartość energetyczna: 2197.95 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 32.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 396.43 g; W tym cukry: 109.86 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sód: 2686.94 mg;	Wartość energetyczna: 2084.48 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 46.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 357.51 g; W tym cukry: 55.52 g; Błonnik pok.: 43.43 g; Sód: 3583.27 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suslik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-04-02 czwartek	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 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> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )		Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )
	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Salatka 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Salatka 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> ) 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Salatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 0,5 szt ( <u>MLE,</u> ) Hummus 15 g ( <u>SEZ,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2222.22 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 338.89 g; W tym cukry: 77.88 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sód: 3112.33 mg;	Wartość energetyczna: 2145.90 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 333.54 g; W tym cukry: 77.73 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sód: 3275.71 mg;	Wartość energetyczna: 2045.63 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 318.21 g; W tym cukry: 78.44 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sód: 2669.85 mg;	Wartość energetyczna: 2102.44 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 45.29 g; Sód: 3250.96 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suślik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PRZEWORSK

	PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów	
2026-04-03 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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			Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 130 g	
	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> ) 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> )	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> )	
	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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> )
	PN		Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 0,5 szt ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz szczeciński 20 g ( <u>RYB, SOJ,</u> )
	Wartość energetyczna: 2369.14 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 395.02 g; W tym cukry: 94.88 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sód: 2623.30 mg;	Wartość energetyczna: 2403.22 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 397.95 g; W tym cukry: 95.55 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sód: 2901.79 mg;	Wartość energetyczna: 2250.49 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 39.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 402.59 g; W tym cukry: 101.62 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sód: 2208.43 mg;	Wartość energetyczna: 2207.69 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 350.51 g; W tym cukry: 58.74 g; Błonnik pok.: 47.70 g; Sód: 2704.66 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suślik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów	
2026-04-04 sobota	Śniadanie	Ryż 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g 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 homo. naturalny 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad		Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>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			Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>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				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 20 g ( <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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	
	PN		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2125.98 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 363.48 g; W tym cukry: 83.70 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sód: 1663.05 mg;	Wartość energetyczna: 2116.06 kcal; Białko ogółem: 79.50 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 83.35 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sód: 1780.81 mg;	Wartość energetyczna: 2080.20 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 43.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 355.83 g; W tym cukry: 85.53 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sód: 1267.57 mg;	Wartość energetyczna: 1964.77 kcal; Białko ogółem: 81.39 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 331.38 g; W tym cukry: 42.72 g; Błonnik pok.: 44.68 g; Sód: 2437.25 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suślik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-04-05 niedziela	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Papryka konserwowa 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jajko w majonezie ze szczypiorkiem kl M 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> )	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )	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> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Papryka konserwowa 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Udko gotowane 1szt. 210 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Żurek z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 20 g ( <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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	PN	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )		Banan 1szt. 1 szt	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )
	Wartość energetyczna: 2860.35 kcal; Białko ogółem: 128.59 g; Tłuszcz: 100.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 390.18 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sód: 4028.36 mg;	Wartość energetyczna: 2632.90 kcal; Białko ogółem: 125.21 g; Tłuszcz: 83.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 367.92 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sód: 3653.97 mg;	Wartość energetyczna: 2519.58 kcal; Białko ogółem: 125.88 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 380.17 g; W tym cukry: 107.41 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sód: 3237.82 mg;	Wartość energetyczna: 2627.13 kcal; Białko ogółem: 128.22 g; Tłuszcz: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 374.72 g; W tym cukry: 48.95 g; Błonnik pok.: 48.66 g; Sód: 3855.66 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suslik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-04-06 poniedziałek	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt
	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> ) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g ( <u>MLE, SO2,</u> ) 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 Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )		Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Schab gotowany 100 g Cwikła z chrzanem b/c () 200 g ( <u>MLE, SO2,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )
	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 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 JECZ,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )		Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2774.07 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 404.25 g; W tym cukry: 81.48 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sód: 3950.96 mg;	Wartość energetyczna: 2452.41 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 45.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 390.66 g; W tym cukry: 85.03 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sód: 3556.58 mg;	Wartość energetyczna: 2289.34 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 38.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 384.10 g; W tym cukry: 91.83 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sód: 2990.34 mg;	Wartość energetyczna: 2286.45 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 359.99 g; W tym cukry: 78.26 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sód: 4317.95 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suślik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-04-07 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż (brązowy) z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Salatka z brokułu i pomidora 130 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	PN		Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2026.49 kcal; Białko ogółem: 65.67 g; Tłuszcz: 44.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 364.08 g; W tym cukry: 101.35 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sód: 3275.98 mg;	Wartość energetyczna: 2060.84 kcal; Białko ogółem: 64.28 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 369.52 g; W tym cukry: 101.64 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sód: 2979.78 mg;	Wartość energetyczna: 2141.37 kcal; Białko ogółem: 69.63 g; Tłuszcz: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 388.71 g; W tym cukry: 120.63 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sód: 2973.09 mg;	Wartość energetyczna: 1828.87 kcal; Białko ogółem: 69.26 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 308.27 g; W tym cukry: 82.71 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Sód: 2982.03 mg;

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suślik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-04-08 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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
	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> )
	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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> )
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2152.87 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 350.84 g; W tym cukry: 87.76 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sód: 3699.52 mg;	Wartość energetyczna: 2193.93 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 44.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 377.93 g; W tym cukry: 96.43 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sód: 2993.18 mg;	Wartość energetyczna: 2158.08 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 36.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 377.42 g; W tym cukry: 98.60 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sód: 2479.94 mg;	Wartość energetyczna: 1930.50 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 312.85 g; W tym cukry: 52.77 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sód: 4239.39 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suślik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PRZEWORSK

	PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów	
2026-04-09 czwartek	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty czerwonej i jabłka z jogurtem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wp - dieta () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty czerwonej i jabłka z jogurtem 100 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Papryka konserwowa 60 g Salata 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 60 g Salata 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 Salata 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Papryka konserwowa 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 0,5 szt ( <u>MLE,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2194.84 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 339.74 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sód: 3060.98 mg;	Wartość energetyczna: 2052.72 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 313.26 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 17.24 g; Sód: 3386.60 mg;	Wartość energetyczna: 2016.86 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 44.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 312.75 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 14.18 g; Sód: 2873.35 mg;	Wartość energetyczna: 2097.88 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 335.66 g; W tym cukry: 52.17 g; Błonnik pok.: 45.62 g; Sód: 3185.25 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suslik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-04-10 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Ogórek kiszony 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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> ) 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszony z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</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		Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszony z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 30 g Mandarynka 1 szt	Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 30 g Mandarynka 1 szt	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> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 70 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2457.31 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 393.29 g; W tym cukry: 87.48 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sód: 3221.99 mg;	Wartość energetyczna: 2370.87 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 401.37 g; W tym cukry: 92.50 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sód: 2752.92 mg;	Wartość energetyczna: 2248.57 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 36.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; Węglowodany ogółem: 413.04 g; W tym cukry: 103.93 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sód: 2062.03 mg;	Wartość energetyczna: 2016.28 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 325.85 g; W tym cukry: 50.54 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sód: 3825.48 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suslik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-04-11 sobota	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik 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	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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	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> ) 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Kociotek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową i warzywami 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową i warzywami -dieta () 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</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> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową i warzywami -dieta () 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową i warzywami 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN		Banan 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )
	Wartość energetyczna: 2276.99 kcal; Białko ogółem: 69.94 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 391.80 g; W tym cukry: 106.41 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sód: 3336.62 mg;	Wartość energetyczna: 2307.94 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 393.42 g; W tym cukry: 108.98 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sód: 3235.66 mg;	Wartość energetyczna: 2212.87 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 42.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 388.48 g; W tym cukry: 109.47 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sód: 2842.12 mg;	Wartość energetyczna: 2072.10 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 347.17 g; W tym cukry: 53.67 g; Błonnik pok.: 43.40 g; Sód: 3738.51 mg;	

DIETETYK CENTRALNY  
*Suslik Dominika*  
 mgr inż. Dominika Suslik

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-04-12 nieдіeļa	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 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> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 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 jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 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 kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN		Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Hummus 20 g ( <u>SEZ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2439.34 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 401.60 g; W tym cukry: 90.38 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sód: 3108.75 mg;	Wartość energetyczna: 2324.45 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 389.54 g; W tym cukry: 93.66 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sód: 3376.46 mg;	Wartość energetyczna: 2289.08 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 42.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 389.14 g; W tym cukry: 95.91 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sód: 2863.42 mg;	Wartość energetyczna: 2162.13 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 54.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 357.29 g; W tym cukry: 58.38 g; Błonnik pok.: 45.01 g; Sód: 3946.59 mg;

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 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,