

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-11 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-pszenno-żytni 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>) 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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-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 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Jabłko 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	Zupa wiosenna z cukinią i 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		Zupa wiosenna z cukinią i 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 brokuła i pomidora 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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 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 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-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>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2189.46 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 358.49 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sód: 3263.33 mg;	Wartość energetyczna: 2093.88 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 345.13 g; W tym cukry: 70.23 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sód: 2967.16 mg;	Wartość energetyczna: 2064.52 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 37.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 363.22 g; W tym cukry: 90.90 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sód: 2383.91 mg;	Wartość energetyczna: 1988.19 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 329.21 g; W tym cukry: 41.71 g; Błonnik pok.: 44.13 g; Sód: 3237.83 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Oliwia Kurzelewska
 Oliwia Kurzelewska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-12 wtorek	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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g	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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g	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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN				Mandarynka 1 szt
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 (<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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Sałata zielona 10 g 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 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2121.26 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 47.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 341.45 g; W tym cukry: 71.02 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sód: 2669.90 mg;	Wartość energetyczna: 2144.83 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 43.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 348.07 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sód: 2599.70 mg;	Wartość energetyczna: 2109.54 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 36.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 347.69 g; W tym cukry: 77.69 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sód: 2086.69 mg;	Wartość energetyczna: 1886.98 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 49.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 295.39 g; W tym cukry: 54.61 g; Błonnik pok.: 40.50 g; Sód: 3163.13 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Oliwia Kurzelewska
 Oliwia Kurzelewska

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-13 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 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>) 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>) 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>) 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>) 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>) 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 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 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2107.86 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 348.83 g; W tym cukry: 76.61 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sód: 3574.59 mg;	Wartość energetyczna: 2228.03 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 51.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 374.80 g; W tym cukry: 95.87 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sód: 3450.67 mg;	Wartość energetyczna: 2192.17 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 43.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 374.29 g; W tym cukry: 98.04 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sód: 2937.42 mg;	Wartość energetyczna: 2105.41 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 338.01 g; W tym cukry: 51.49 g; Błonnik pok.: 43.57 g; Sód: 3635.97 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Oliwia Kurzelewska
 Oliwia Kurzelewska

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-14 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-pszenno-żytni 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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				Banan 1szt. 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-pszenno-żytni 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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>)
	PN		Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2461.64 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 388.14 g; W tym cukry: 64.14 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sód: 4208.70 mg;	Wartość energetyczna: 2273.13 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sód: 2824.59 mg;	Wartość energetyczna: 2237.76 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 352.66 g; W tym cukry: 65.48 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sód: 2311.55 mg;	Wartość energetyczna: 2370.81 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 382.90 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 47.08 g; Sód: 3004.01 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Oliwia Kurzelewska
 Oliwia Kurzelewska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-15 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 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 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 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 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				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
	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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>)
	PN		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Hummus 15 g (<u>SEZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 0,5 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2248.83 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 382.06 g; W tym cukry: 91.60 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sód: 2549.08 mg;	Wartość energetyczna: 2263.51 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 380.22 g; W tym cukry: 87.64 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sód: 2753.25 mg;	Wartość energetyczna: 2187.89 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 38.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 389.15 g; W tym cukry: 99.74 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sód: 2123.83 mg;	Wartość energetyczna: 2255.00 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 337.23 g; W tym cukry: 44.67 g; Błonnik pok.: 43.56 g; Sód: 3552.63 mg;

DIETETYK CENTRALNY
Oliwia Kurzelewska
 Oliwia Kurzelewska

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-16 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 300 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 300 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 300 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 300 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Rzodkiew biała 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ.) 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Rzodkiew biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)				
	Wartość energetyczna: 2282.87 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 361.97 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sód: 3089.06 mg;	Wartość energetyczna: 2172.73 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sód: 4029.55 mg;	Wartość energetyczna: 2122.79 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 331.14 g; W tym cukry: 67.03 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sód: 3487.97 mg;	Wartość energetyczna: 2172.75 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 350.18 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 45.03 g; Sód: 2691.56 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Oliwia Kurzelewska
 Oliwia Kurzelewska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-17 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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>)
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)		Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)
		Wartość energetyczna: 2870.32 kcal; Białko ogółem: 136.37 g; Tłuszcz: 92.80 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 365.05 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sód: 3537.44 mg;	Wartość energetyczna: 2754.11 kcal; Białko ogółem: 135.08 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 376.43 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sód: 3241.15 mg;	Wartość energetyczna: 2653.76 kcal; Białko ogółem: 133.74 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 374.98 g; W tym cukry: 89.58 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sód: 2702.32 mg;	Wartość energetyczna: 2516.74 kcal; Białko ogółem: 134.78 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 344.66 g; W tym cukry: 58.54 g; Błonnik pok.: 40.74 g; Sód: 3261.79 mg;

DIETETYK CENTRALNY
Oliwia Kurzelewska
 Oliwia Kurzelewska

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-18 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 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>) 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 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>) 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 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 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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>)
PN		Mandarynka 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2010.42 kcal; Białko ogółem: 69.58 g; Tłuszcz: 46.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 352.79 g; W tym cukry: 90.35 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sód: 2525.60 mg;	Wartość energetyczna: 1941.31 kcal; Białko ogółem: 70.37 g; Tłuszcz: 38.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 346.41 g; W tym cukry: 89.38 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sód: 2356.02 mg;	Wartość energetyczna: 1905.94 kcal; Białko ogółem: 75.88 g; Tłuszcz: 30.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 346.01 g; W tym cukry: 91.63 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sód: 1842.98 mg;	Wartość energetyczna: 1797.86 kcal; Białko ogółem: 70.99 g; Tłuszcz: 45.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 314.65 g; W tym cukry: 75.71 g; Błonnik pok.: 42.41 g; Sód: 2231.39 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Oliwia Kurzelewska
 Oliwia Kurzelewska

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-19 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszeny 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 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron 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 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron 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-pszeny 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 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	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 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 pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Solferino () 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 pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszeny 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2388.86 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 356.40 g; W tym cukry: 66.40 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sód: 3941.24 mg;	Wartość energetyczna: 2190.20 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 344.12 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sód: 3158.16 mg;	Wartość energetyczna: 2179.34 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 357.05 g; W tym cukry: 85.24 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sód: 2607.91 mg;	Wartość energetyczna: 2136.80 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 331.43 g; W tym cukry: 50.61 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sód: 3604.82 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Oliwia Kurzelewska
 Oliwia Kurzelewska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-20 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-pszenno-żytni 32 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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-pszenno-żytni 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	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Gyros z kurczaka 100 g (<u>GOR.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 50 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 50 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 32 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>może zawierać: OZI.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u> , <u>SEZ.</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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE.</u> , <u>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.</u> , <u>GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE.</u> , <u>GOR.</u>) Pomidor z koperkiem 70 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	PN		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2330.32 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 362.48 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sód: 3405.34 mg;	Wartość energetyczna: 2259.81 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 47.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 371.12 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sód: 2843.63 mg;	Wartość energetyczna: 2223.10 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 39.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 370.48 g; W tym cukry: 82.07 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sód: 2330.26 mg;	Wartość energetyczna: 2253.20 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 360.90 g; W tym cukry: 50.62 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sód: 3866.47 mg;

DIETETYK CENTRALNY
Olivia Kurzelewska
Olivia Kurzelewska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-21 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-pszenno-żytni 32 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 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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-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 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 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-pszenno-żytni 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 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>) 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-pszenno-żytni 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 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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 0,5 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2264.31 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 356.39 g; W tym cukry: 77.69 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sód: 3093.40 mg;	Wartość energetyczna: 2129.72 kcal; Białko ogółem: 85.49 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 76.00 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sód: 3157.81 mg;	Wartość energetyczna: 2093.86 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 336.70 g; W tym cukry: 78.17 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sód: 2644.56 mg;	Wartość energetyczna: 2110.42 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 347.41 g; W tym cukry: 56.07 g; Błonnik pok.: 50.34 g; Sód: 3141.08 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Olivia Kurzelewska
Olivia Kurzelewska

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-22 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 50 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 300 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 300 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 300 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 300 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomarańcza 150 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomarańcza 150 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.) Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN		Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 0,5 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 20 g (RYB, SOJ.)	
	Wartość energetyczna: 2448.67 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 403.07 g; W tym cukry: 105.95 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sód: 2890.81 mg;	Wartość energetyczna: 2375.79 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 412.01 g; W tym cukry: 110.95 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sód: 2866.20 mg;	Wartość energetyczna: 2297.76 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 35.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 430.08 g; W tym cukry: 132.41 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sód: 2175.15 mg;	Wartość energetyczna: 2214.68 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 368.33 g; W tym cukry: 62.10 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sód: 2919.42 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Oliwia Kurzelewska
 Oliwia Kurzelewska

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-23 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</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>) 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II ŚN				Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z żołądków drobiowych* 130 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	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>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) 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>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 60 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>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN		Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2206.14 kcal; Białko ogółem: 75.86 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 352.96 g; W tym cukry: 68.59 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sód: 2598.72 mg;	Wartość energetyczna: 2081.00 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sód: 3044.69 mg;	Wartość energetyczna: 1996.68 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 41.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sód: 2776.31 mg;	Wartość energetyczna: 1883.65 kcal; Białko ogółem: 70.88 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 311.75 g; W tym cukry: 53.75 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sód: 3360.70 mg;	

DIETETYK CENTRALNY
Oliwia Kurzelewska
 Oliwia Kurzelewska

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-24 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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				Podpłomyki 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 chrzanzu 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 chrzanzu 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piers 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piers 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>) Piers 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>) Piers 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>)
	PN		Banan 1szt. 1 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2607.46 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 416.81 g; W tym cukry: 115.82 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sód: 3137.73 mg;	Wartość energetyczna: 2321.93 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 43.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 390.09 g; W tym cukry: 109.70 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sód: 2792.52 mg;	Wartość energetyczna: 2286.56 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Tłuszcz: 35.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 389.69 g; W tym cukry: 111.95 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sód: 2279.48 mg;	Wartość energetyczna: 2027.11 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 42.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 340.28 g; W tym cukry: 63.08 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sód: 2464.48 mg;

DIETETYK CENTRALNY
Oliwia Kurzelewska
 Oliwia Kurzelewska

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,