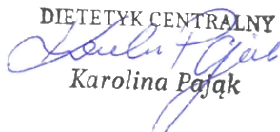
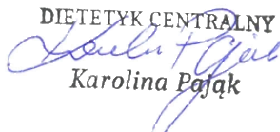


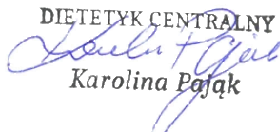
		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów	
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszeny 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-pszeny 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-pszeny 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 zacierką () 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				Brokułowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD					Sok pomidorowo-warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)
	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>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk)() 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Rzodkiewka 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>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk)() 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk)() 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszeny 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>) Rzodkiewka 60 g Sałata 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-pszeny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2077.76 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 349.41 g; W tym cukry: 83.13 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sód: 2995.90 mg;	Wartość energetyczna: 2090.13 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 347.86 g; W tym cukry: 82.20 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sód: 3108.32 mg;	Wartość energetyczna: 2054.28 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 38.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 347.35 g; W tym cukry: 84.37 g; Błonnik pok.: 17.31 g; Sód: 2595.07 mg;	Wartość energetyczna: 2039.60 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 353.16 g; W tym cukry: 40.17 g; Błonnik pok.: 43.47 g; Sód: 4278.33 mg;	

DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

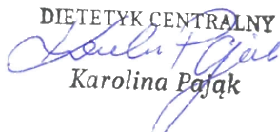
		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus 60 g (<u>SEJ.</u>) Ogórek świeży 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 świeży 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 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sałata zielona ze śmietaną 100 g (<u>MLE.</u>) 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 koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</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 koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sałata zielona ze śmietaną 100 g (<u>MLE.</u>) 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 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	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>) Paprykarz szczeciński 15 g (<u>RYB, SOJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2235.34 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 328.81 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sód: 2854.83 mg;	Wartość energetyczna: 2133.92 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 333.86 g; W tym cukry: 79.62 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sód: 3318.69 mg;	Wartość energetyczna: 2098.06 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 41.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 333.35 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sód: 2805.44 mg;	Wartość energetyczna: 2061.56 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 314.83 g; W tym cukry: 52.98 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sód: 3351.53 mg;	

DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

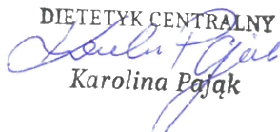
		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-24 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Rzodkiewka 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>) Rzodkiewka 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kalafior 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-pszenny 32 g (<u>GLU PSZ, 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, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN		Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2646.75 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 389.06 g; W tym cukry: 91.55 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sód: 3396.37 mg;	Wartość energetyczna: 2057.41 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz: 40.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 359.85 g; W tym cukry: 100.55 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sód: 3217.78 mg;	Wartość energetyczna: 2022.04 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 32.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 359.45 g; W tym cukry: 102.80 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sód: 2704.74 mg;	Wartość energetyczna: 1907.99 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 315.14 g; W tym cukry: 46.64 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sód: 3434.39 mg;

DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

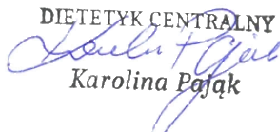
		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata 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 Sałata 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 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 twarogu ze szczypiorkiem 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	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>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 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>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 200 g (<u>MLE.</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>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</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>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>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>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</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: 2246.04 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 344.60 g; W tym cukry: 78.17 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sód: 3060.31 mg;	Wartość energetyczna: 2263.91 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 348.44 g; W tym cukry: 84.08 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sód: 3410.93 mg;	Wartość energetyczna: 2112.10 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 330.25 g; W tym cukry: 85.36 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sód: 2813.27 mg;	Wartość energetyczna: 2108.31 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 336.26 g; W tym cukry: 53.62 g; Błonnik pok.: 42.55 g; Sód: 3188.41 mg;	

DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

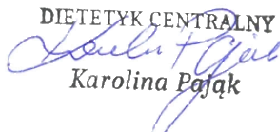
		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Sałatka wiosenna () 130 g
	Obiad	Ogórkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode 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>)	Wielowarzywna z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode 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		Ogórkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 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: 2166.58 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 359.45 g; W tym cukry: 100.36 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sód: 2704.96 mg;	Wartość energetyczna: 2199.49 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 360.25 g; W tym cukry: 94.30 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sód: 2775.36 mg;	Wartość energetyczna: 2101.42 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 39.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.86 g; Węglowodany ogółem: 366.43 g; W tym cukry: 101.22 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sód: 2189.22 mg;	Wartość energetyczna: 1963.86 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 310.83 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 45.12 g; Sód: 2822.77 mg;

DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

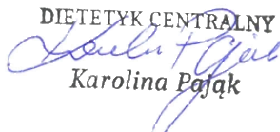
		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 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>) Rzodkiewka 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>) Gulasz wieprzowy 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana 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 JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g 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>) 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 70 g	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 JECZ.</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>) Ogórek świeży 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: 2153.34 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 56.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 350.39 g; W tym cukry: 86.62 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sód: 2954.27 mg;	Wartość energetyczna: 2118.56 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 339.63 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sód: 3122.33 mg;	Wartość energetyczna: 2082.70 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 339.12 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sód: 2609.08 mg;	Wartość energetyczna: 2029.60 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 327.41 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 48.01 g; Sód: 3681.62 mg;	

DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-28 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-pszenno-żytni 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka konserwowa 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 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>) 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-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka konserwowa 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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-pszenno-żytni 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, 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>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, 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-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2624.96 kcal; Białko ogółem: 129.40 g; Tłuszcz: 95.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 338.02 g; W tym cukry: 84.31 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sód: 3318.62 mg;	Wartość energetyczna: 2591.88 kcal; Białko ogółem: 127.57 g; Tłuszcz: 90.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g; W tym cukry: 84.25 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sód: 3274.66 mg;	Wartość energetyczna: 2337.95 kcal; Białko ogółem: 123.16 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 317.96 g; W tym cukry: 81.55 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sód: 2718.59 mg;	Wartość energetyczna: 2508.44 kcal; Białko ogółem: 129.97 g; Tłuszcz: 95.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 325.71 g; W tym cukry: 46.37 g; Błonnik pok.: 42.49 g; Sód: 3246.01 mg;	

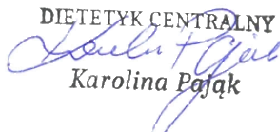
DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pańk

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-29 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 extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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>) 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 extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	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 b/cukru 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Sok pomidorowo-warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2116.45 kcal; Białko ogółem: 72.23 g; Tłuszcz: 39.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 360.42 g; W tym cukry: 84.06 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sód: 3441.05 mg;	Wartość energetyczna: 2146.01 kcal; Białko ogółem: 70.83 g; Tłuszcz: 38.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 364.51 g; W tym cukry: 83.07 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sód: 3557.22 mg;	Wartość energetyczna: 1918.65 kcal; Białko ogółem: 72.28 g; Tłuszcz: 29.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 350.29 g; W tym cukry: 93.74 g; Błonnik pok.: 17.06 g; Sód: 2905.98 mg;	Wartość energetyczna: 1819.30 kcal; Białko ogółem: 70.18 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 306.54 g; W tym cukry: 65.07 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sód: 4298.41 mg;	

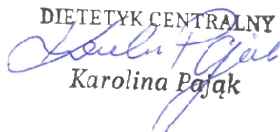
DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chrzan 15 g (<u>MLE, S02.</u>) Rzodkiewka 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki gotowane () plastry 60 g Sałata zielona 10 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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 extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chrzan 15 g (<u>MLE, S02.</u>) Rzodkiewka 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki młode gotowane () 300 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata zielona ze śmietaną 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z groszkiem i olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata zielona ze śmietaną 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata zielona ze śmietaną 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Sałatka z brokołu 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 extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2036.55 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 320.68 g; W tym cukry: 62.92 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sód: 3265.39 mg;	Wartość energetyczna: 2053.04 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 330.14 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sód: 3479.32 mg;	Wartość energetyczna: 2057.07 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 47.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; W tym cukry: 72.16 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sód: 3478.13 mg;	Wartość energetyczna: 1873.45 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 267.57 g; W tym cukry: 43.79 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sód: 2903.16 mg;	

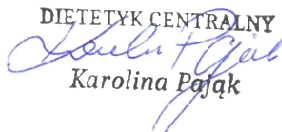
DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-07-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE,) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE,) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE,) 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,) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE,) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Kminkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Mizeria 100 g (MLE,) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kminkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Mizeria 100 g (MLE,) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paszтет ryбно-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Paszтет ryбно-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2133.22 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 344.10 g; W tym cukry: 84.33 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sód: 3619.96 mg;	Wartość energetyczna: 2234.86 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 47.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 371.60 g; W tym cukry: 94.13 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sód: 3242.50 mg;	Wartość energetyczna: 2199.00 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 39.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 371.09 g; W tym cukry: 96.30 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sód: 2729.26 mg;	Wartość energetyczna: 1922.85 kcal; Białko ogółem: 83.80 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 309.56 g; W tym cukry: 49.64 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sód: 4159.83 mg;	

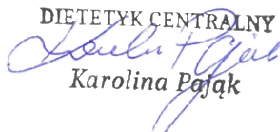
DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA PRZEWORSK

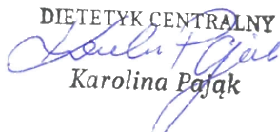
		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z ciecierzycy () 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-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z ciecierzycy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Kiwi 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-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>) Papryka konserwowa 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>) Papryka konserwowa 60 g Sałata 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-pszenno-żytni 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: 2202.04 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 339.59 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sód: 3056.10 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: 2082.88 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 329.59 g; W tym cukry: 44.93 g; Błonnik pok.: 44.54 g; Sód: 3180.89 mg;	

DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

	PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów	
2026-07-03 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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ogórek świeży 70 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode 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 JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 32 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 Kiwi 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	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>) Ogórek świeży 70 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2314.73 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 367.50 g; W tym cukry: 108.80 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sód: 2642.54 mg;	Wartość energetyczna: 2230.44 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 376.81 g; W tym cukry: 116.73 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sód: 2647.97 mg;	Wartość energetyczna: 2156.39 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 36.94 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 383.76 g; W tym cukry: 124.33 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sód: 2065.73 mg;	Wartość energetyczna: 1793.45 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 282.45 g; W tym cukry: 39.78 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sód: 3217.43 mg;

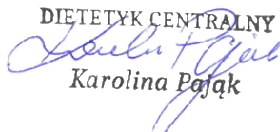
DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-07-04 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-pszenno-żytni 32 g (<u>GLU PSZ, 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, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</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-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>) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałatka 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>) Sałatka 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 (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka 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				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka 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		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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: 2177.49 kcal; Białko ogółem: 69.92 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 364.80 g; W tym cukry: 86.89 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sód: 3347.72 mg;	Wartość energetyczna: 2195.94 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 366.42 g; W tym cukry: 88.98 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sód: 3237.66 mg;	Wartość energetyczna: 2100.87 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 42.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 361.48 g; W tym cukry: 89.47 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sód: 2844.12 mg;	Wartość energetyczna: 2127.30 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 351.30 g; W tym cukry: 56.65 g; Błonnik pok.: 48.59 g; Sód: 3796.21 mg;

DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA PRZEWORSK

	PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów	
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 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-pszenno-żytni 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>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Schab gotowany 100 g Ziemniaki młode gotowane () 300 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 młode 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 młode gotowane () 300 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) 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-pszenno-żytni 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzónka wieprzowa, wędzónka, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Rzodkiewka 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-wędzónka wieprzowa, wędzónka, 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-wędzónka wieprzowa, wędzónka, 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-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzónka wieprzowa, wędzónka, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Rzodkiewka 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>)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 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>) Hummus 20 g (<u>SEZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2326.99 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 357.95 g; W tym cukry: 100.89 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sód: 3202.40 mg;	Wartość energetyczna: 2224.85 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 346.05 g; W tym cukry: 103.96 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sód: 3449.86 mg;	Wartość energetyczna: 2157.48 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 44.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 346.25 g; W tym cukry: 106.81 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sód: 2940.82 mg;	Wartość energetyczna: 2012.98 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 315.25 g; W tym cukry: 51.26 g; Błonnik pok.: 41.17 g; Sód: 3986.64 mg;	

DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

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,