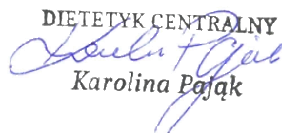


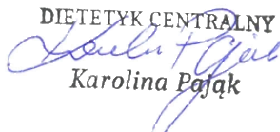
Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 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 Serek homo. naturalny 80 g (<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>) 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	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek 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 truskawek 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 truskawek b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Salatka z brokułu i pomidora 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 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 Ogórek świeży 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 60 g Salata 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-pszenny 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: 2004.38 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 322.74 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sód: 3054.91 mg;	Wartość energetyczna: 2038.38 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 326.62 g; W tym cukry: 80.39 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sód: 2959.96 mg;	Wartość energetyczna: 2081.82 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 38.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 347.11 g; W tym cukry: 101.06 g; Błonnik pok.: 17.87 g; Sód: 2389.51 mg;	Wartość energetyczna: 1937.49 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 312.05 g; W tym cukry: 53.15 g; Błonnik pok.: 42.75 g; Sód: 2818.25 mg;	

DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

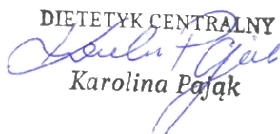
Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-07-07 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>) Rzodkiewka 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata 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 Salata 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 Rzodkiewka 60 g Salata zielona 10 g
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szczawiowa 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 pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 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		Szczawiowa 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 pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)
	Kolacja	Pomidor 60 g Salata 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 Salata 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>)	Salata 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 b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Pomidor 60 g Salata 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: 2194.48 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 355.02 g; W tym cukry: 74.37 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sód: 2955.20 mg;	Wartość energetyczna: 2144.83 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 43.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 347.77 g; W tym cukry: 76.89 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sód: 2599.40 mg;	Wartość energetyczna: 2111.03 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 36.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; W tym cukry: 79.37 g; Błonnik pok.: 19.63 g; Sód: 2087.02 mg;	Wartość energetyczna: 1924.67 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 289.31 g; W tym cukry: 42.53 g; Błonnik pok.: 39.70 g; Sód: 3646.18 mg;	

DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

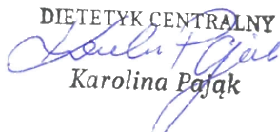
Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-07-08 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>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 60 g Salata 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: 2084.34 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 334.35 g; W tym cukry: 82.25 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sód: 3409.40 mg;	Wartość energetyczna: 2160.25 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 355.65 g; W tym cukry: 97.54 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sód: 3720.94 mg;	Wartość energetyczna: 2124.39 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 44.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 355.14 g; W tym cukry: 99.72 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sód: 3207.69 mg;	Wartość energetyczna: 2042.43 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 320.20 g; W tym cukry: 54.45 g; Błonnik pok.: 43.11 g; Sód: 3493.86 mg;	

DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

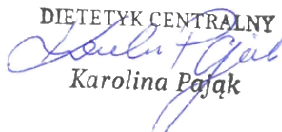
Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 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-pszenny 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				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz biały z jajkiem () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 () 200 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 () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Barszcz biały z jajkiem () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 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>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2496.51 kcal; Białko ogółem: 82.95 g; Tłuszcz: 86.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 378.97 g; W tym cukry: 69.28 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sód: 4252.92 mg;	Wartość energetyczna: 2371.40 kcal; Białko ogółem: 88.69 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 359.03 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sód: 2896.97 mg;	Wartość energetyczna: 2336.03 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 358.63 g; W tym cukry: 70.72 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sód: 2383.93 mg;	Wartość energetyczna: 2313.48 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 88.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 322.30 g; W tym cukry: 51.34 g; Błonnik pok.: 43.56 g; Sód: 3150.23 mg;

DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

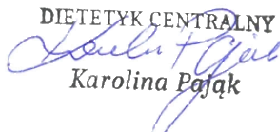
Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA PRZEWORSK

	PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów	
2026-07-10 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 60 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Salata 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 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Salata 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 młode gotowane () 300 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salata zielona ze śmietaną 100 g (<u>MLE.</u>) 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 młode 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 młode gotowane () 300 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salata zielona ze śmietaną 100 g (<u>MLE.</u>) 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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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: 2098.34 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 346.56 g; W tym cukry: 90.89 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sód: 2459.11 mg;	Wartość energetyczna: 2096.65 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 350.33 g; W tym cukry: 89.57 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sód: 2641.53 mg;	Wartość energetyczna: 2076.68 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 38.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 301.72 g; W tym cukry: 102.48 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sód: 2092.70 mg;	Wartość energetyczna: 2104.51 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 301.74 g; W tym cukry: 49.17 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sód: 3462.65 mg;

DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

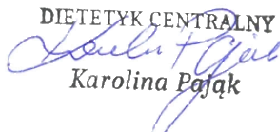
Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Salatka z brokułu i pomidora 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Bigos z kapusty młodej 130 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Rzodkiewka 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>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) 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>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Rzodkiewka 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2086.17 kcal; Białko ogółem: 73.02 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 334.56 g; W tym cukry: 76.35 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sód: 3492.93 mg;	Wartość energetyczna: 2060.53 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; W tym cukry: 76.37 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sód: 4024.45 mg;	Wartość energetyczna: 2010.59 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; W tym cukry: 69.81 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sód: 3483.47 mg;	Wartość energetyczna: 2077.07 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 314.32 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 44.20 g; Sód: 2668.48 mg;	

DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

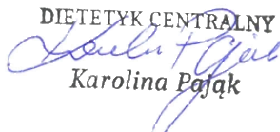
Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA PRZEWORSK

	PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów	
2026-07-12 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 60 g Salata 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: 2758.12 kcal; Białko ogółem: 134.86 g; Tłuszcz: 92.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 336.50 g; W tym cukry: 78.60 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sód: 3532.74 mg;	Wartość energetyczna: 2641.91 kcal; Białko ogółem: 133.56 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 348.08 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sód: 3236.65 mg;	Wartość energetyczna: 2541.56 kcal; Białko ogółem: 132.22 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 346.63 g; W tym cukry: 92.36 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sód: 2697.82 mg;	Wartość energetyczna: 2456.34 kcal; Białko ogółem: 139.62 g; Tłuszcz: 88.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 306.97 g; W tym cukry: 58.95 g; Błonnik pok.: 38.63 g; Sód: 3321.09 mg;	

DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

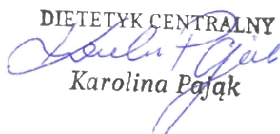
Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów	
2026-07-13 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane (I) 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane (I) 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad		Wielowarzywna z ziemniakami (I) 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			Wielowarzywna z ziemniakami (I) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ryż (brązowy) z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g
	PD					Gruszka 1szt. 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 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 JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) 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 JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
PN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1940.92 kcal; Białko ogółem: 72.60 g; Tłuszcz: 41.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 339.08 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sód: 2990.22 mg;	Wartość energetyczna: 1971.13 kcal; Białko ogółem: 75.30 g; Tłuszcz: 41.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 338.31 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sód: 2741.02 mg;	Wartość energetyczna: 1935.76 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 33.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 337.91 g; W tym cukry: 88.83 g; Błonnik pok.: 17.36 g; Sód: 2227.98 mg;	Wartość energetyczna: 1749.97 kcal; Białko ogółem: 66.03 g; Tłuszcz: 37.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 317.69 g; W tym cukry: 60.14 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sód: 2618.56 mg;	

DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

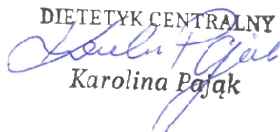
Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów	
2026-07-14 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-pszenny 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Salata 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 Salata 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Salata 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 JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g 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 JECZ.</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 JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g 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-pszenny 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 80 g (<u>RYB. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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>) Szprot w sosie pomidorowym 80 g (<u>RYB. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2334.08 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 353.71 g; W tym cukry: 69.40 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sód: 2779.27 mg;	Wartość energetyczna: 2235.46 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 350.96 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sód: 3324.83 mg;	Wartość energetyczna: 2201.70 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 358.81 g; W tym cukry: 81.09 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sód: 2771.68 mg;	Wartość energetyczna: 2082.02 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; W tym cukry: 53.61 g; Błonnik pok.: 38.31 g; Sód: 2442.86 mg;		

DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

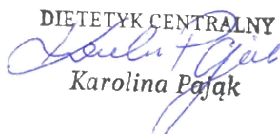
Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA PRZEWORSK

	PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów	
2026-07-15 środa	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 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, 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-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szykowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ</u>)	
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode 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	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, 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, 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 z koperkiem 70 g 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>) Szykna tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor z koperkiem 70 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szykna tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szykna tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor z koperkiem 70 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 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>) Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2218.12 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 334.13 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sód: 3400.84 mg;	Wartość energetyczna: 2147.61 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 342.77 g; W tym cukry: 82.64 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sód: 2839.13 mg;	Wartość energetyczna: 2110.90 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 39.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; W tym cukry: 84.85 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sód: 2325.76 mg;	Wartość energetyczna: 2141.00 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 332.55 g; W tym cukry: 53.40 g; Błonnik pok.: 40.95 g; Sód: 3861.97 mg;	

DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

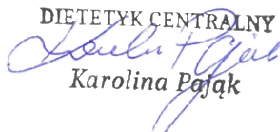
Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów
2026-07-16 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 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 Salata 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 Salata 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,parzona z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Botwinka z jajkiem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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		Botwinka z jajkiem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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-pszenny 32 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 80 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu 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 JECZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) 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: 2187.29 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 328.52 g; W tym cukry: 75.97 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sód: 3218.22 mg;	Wartość energetyczna: 2129.72 kcal; Białko ogółem: 85.49 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 336.91 g; W tym cukry: 77.46 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sód: 3157.51 mg;	Wartość energetyczna: 2093.86 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 336.40 g; W tym cukry: 79.63 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sód: 2644.26 mg;	Wartość energetyczna: 2033.40 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 319.54 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 49.95 g; Sód: 3265.90 mg;	

DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

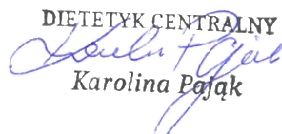
Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA PRZEWORSK

	PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów	
2026-07-17 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>) 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>) 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>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 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		Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, 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-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>) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	PN		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>) Paprykarz szczeciński 20 g (<u>RYB, SOJ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2312.09 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 378.16 g; W tym cukry: 111.58 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sód: 2548.64 mg;	Wartość energetyczna: 2209.36 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 382.20 g; W tym cukry: 112.85 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sód: 2754.95 mg;	Wartość energetyczna: 2223.87 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 37.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 355.52 g; W tym cukry: 126.62 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sód: 2183.03 mg;	Wartość energetyczna: 2173.99 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 355.31 g; W tym cukry: 55.83 g; Błonnik pok.: 44.85 g; Sód: 2792.86 mg;	

DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

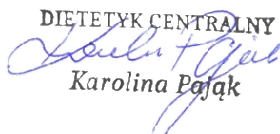
Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA PRZEWORSK

		PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów	
2026-07-18 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					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Gulasz z żółdków 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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</u>)	
	PN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2170.14 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 334.76 g; W tym cukry: 77.06 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sód: 2637.82 mg;	Wartość energetyczna: 2045.00 kcal; Białko ogółem: 78.61 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 333.50 g; W tym cukry: 80.13 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sód: 3083.19 mg;	Wartość energetyczna: 1960.68 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 318.07 g; W tym cukry: 81.91 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sód: 2814.81 mg;	Wartość energetyczna: 1849.25 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 299.51 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sód: 3395.80 mg;		

DIETETYK CENTRALNY

 Karolina Pajak

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA PRZEWORSK

	PRZEW- D01 Podstawowa	PRZEW- D02 Łatwo strawna	PRZEW- D05 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	PRZEW- D03 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów	
2026-07-19 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			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 300 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, S02.</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 młode 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 młode gotowane () 300 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
	Kolaża	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. 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN		Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2351.26 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; W tym cukry: 87.90 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sód: 3134.23 mg;	Wartość energetyczna: 2065.73 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 42.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 326.64 g; W tym cukry: 81.78 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sód: 2789.02 mg;	Wartość energetyczna: 2030.36 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 34.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 326.24 g; W tym cukry: 84.03 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sód: 2275.98 mg;	Wartość energetyczna: 1914.51 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 40.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 320.36 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sód: 2409.38 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,