

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SSPSK Nr 1 PUM Szczecin

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna

Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE, </u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>)	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Ziemniaki () 200 g , Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, </u>) Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>) Jajko gotowane kl.M 2 szt (<u>JAJ, </u>) Chrzan ze śmietaną 20 g (<u>MLE, SO2, </u>) Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
--	--	--

	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ, </u>)	
--	---	--

Wartości odżywcze: E: 2501.96 kcal; B: 94.9 g; T: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; W: 354.98 g; W tym cukry: 71.68 g; Bł.: 38.23 g; Sól: 6.16 g; WW: 31.69 Por; Ener. z B: 15.17 %; Ener. z W: 50.64 %; Ener. z T: 29.5 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4379.96 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci

Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u>) Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>) Pasta z twarogu waniliowa 150 g (<u>MLE, </u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>)	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Ziemniaki () 200 g , Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, </u>) Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u>) Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>) Jajko gotowane kl.M 1 szt (<u>JAJ, </u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio różdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR, </u>) Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
--	--	--

II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>)	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>) Niespodzianka 1 szt ,	
--	--	--

Wartości odżywcze: E: 2884.87 kcal; B: 120.38 g; T: 97.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; W: 388.96 g; W tym cukry: 85.37 g; Bł.: 26.41 g; Sól: 8.2 g; WW: 36.21 Por; Ener. z B: 16.69 %; Ener. z W: 50.27 %; Ener. z T: 30.28 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4066.08 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska

Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE, </u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>)	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Ziemniaki () 200 g , Kotletry sojowe 100 g (<u>SOJ, </u>) Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>) Dynia z wody 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>) Jajko gotowane kl.M 2 szt (<u>JAJ, </u>) Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Chrzan ze śmietaną 20 g (<u>MLE, SO2, </u>)
--	--	---

II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>)	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>)	
--	--	--

Wartości odżywcze: E: 2615.47 kcal; B: 104.93 g; T: 73.5 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; W: 395.61 g; W tym cukry: 79 g; Bł.: 39.97 g; Sól: 7.21 g; WW: 35.57 Por; Ener. z B: 15.59 %; Ener. z W: 54.39 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4007.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Grysbowa z ziemniakami*: 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ.</u>), Dynia z wody 100 g, Surówka Colesław (bez mleka) () 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Rzodkiew biała 50 g,	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2532.2 kcal; B: 80.75 g; T: 89.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.4 g; W: 366.8 g; W tym cukry: 92.12 g; Bł.: 36.44 g; Sól: 8.52 g; WW: 32.94 Por; Ener. z B: 12.76 %; Ener. z W: 52.19 %; Ener. z T: 31.98 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4726.19 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Grysbowa z ziemniakami*: 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ.</u>), Dynia z wody 100 g, Surówka Colesław (bez mleka) () 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Rzodkiew biała 50 g,	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2532.2 kcal; B: 80.75 g; T: 89.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.4 g; W: 366.8 g; W tym cukry: 92.12 g; Bł.: 36.44 g; Sól: 8.52 g; WW: 32.94 Por; Ener. z B: 12.76 %; Ener. z W: 52.19 %; Ener. z T: 31.98 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4726.19 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 120-g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka (bez glutenu) 80 g, Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Dynia z wody 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Chrzan ze śmietaną 20 g (<u>MLE, S02.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2235.92 kcal; B: 84.5 g; T: 85.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.9 g; W: 285.44 g; W tym cukry: 56.65 g; Bł.: 16.44 g; Sól: 2.38 g; WW: 26.93 Por; Ener. z B: 15.12 %; Ener. z W: 48.12 %; Ener. z T: 34.32 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3368.27 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-06		Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka	
Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Chleb bezglutenowy 120 g ,	Ryżowa (bez mleka)*. 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka (bez glutenu) 90 g , Dynia z wody 100 g , Surówka Colesław (bez mleka) () 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ;	Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Rzodkiew biała 50 g ,	Podwieczorek: Chleb bezglutenowy 30 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Ogórek świeży 50 g ,		

Wartości odżywcze: E: 2444.85 kcal; B: 62.15 g; T: 111.7 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; W: 302.6 g; W tym cukry: 53.26 g; Bł.: 18.81 g; Sól: 4.7 g; WW: 28.19 Por; Ener. z B: 10.17 %; Ener. z W: 46.43 %; Ener. z T: 41.12 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3353.38 mg;

środa 2023-12-06		Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa	
Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>),	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>), Dynia z wody 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ;	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Chrzan ze śmietaną 20 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u>), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 100 g ,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2452.04 kcal; B: 95.7 g; T: 84.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; W: 342.37 g; W tym cukry: 79.82 g; Bł.: 49.81 g; Sól: 5.52 g; WW: 29.32 Por; Ener. z B: 15.61 %; Ener. z W: 47.73 %; Ener. z T: 31.04 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 5444.27 mg;

środa 2023-12-06		Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna	
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>),	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Dynia z wody 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ;	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2308.5 kcal; B: 92.18 g; T: 73.3 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; W: 325.77 g; W tym cukry: 75.9 g; Bł.: 18.49 g; Sól: 5.2 g; WW: 30.69 Por; Ener. z B: 15.97 %; Ener. z W: 53.24 %; Ener. z T: 28.58 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3905.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-06		Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna	
Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Niespodzianka 1 szt,		

Wartości odżywcze: E: 2866.41 kcal; B: 119 g; T: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; W: 416.91 g; W tym cukry: 107.37 g; Bł.: 22.76 g; Sól: 6.55 g; WW: 39.42 Por; Ener. z B: 16.61 %; Ener. z W: 55 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 4771.21 mg;

środa 2023-12-06		Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa	
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 70 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2203.3 kcal; B: 97.26 g; T: 41.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; W: 367.83 g; W tym cukry: 83.73 g; Bł.: 23.11 g; Sól: 6.45 g; WW: 34.43 Por; Ener. z B: 17.66 %; Ener. z W: 62.58 %; Ener. z T: 17.03 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 4374.47 mg;

środa 2023-12-06		Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa	
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu waniliowa 150 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2277.12 kcal; B: 98.63 g; T: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; W: 329.44 g; W tym cukry: 75.37 g; Bł.: 22.34 g; Sól: 6.02 g; WW: 30.7 Por; Ener. z B: 17.32 %; Ener. z W: 53.95 %; Ener. z T: 26.07 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3992.35 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 160 g, Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Dżem 50 g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2332.01 kcal; B: 100.01 g; T: 74.9 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; W: 325.12 g; W tym cukry: 69.12 g; Bł.: 24.35 g; Sól: 7.69 g; WW: 29.97 Por; Ener. z B: 17.15 %; Ener. z W: 51.59 %; Ener. z T: 28.91 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4284.57 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpa drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek homonaturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2427.69 kcal; B: 102.84 g; T: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; W: 346.62 g; W tym cukry: 77.84 g; Bł.: 23.22 g; Sól: 4.56 g; WW: 32.42 Por; Ener. z B: 16.94 %; Ener. z W: 53.29 %; Ener. z T: 27.24 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4420.07 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpa drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek homonaturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2228.05 kcal; B: 97.1 g; T: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; W: 312.39 g; W tym cukry: 43.94 g; Bł.: 23.83 g; Sól: 5.17 g; WW: 28.94 Por; Ener. z B: 17.43 %; Ener. z W: 51.8 %; Ener. z T: 28 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4113.81 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>),	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpa drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Dynia z wody 150 g, Olej rzepakowy 10 g,	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 500 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1887.15 kcal; B: 115.48 g; T: 99.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; W: 135.62 g; W tym cukry: 15.24 g; Bł.: 14.31 g; Sól: 4.41 g; WW: 11.94 Por; Ener. z B: 24.48 %; Ener. z W: 25.71 %; Ener. z T: 47.57 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 3171.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Mleko w proszku 50 g (<u>MLE</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>);	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Dynia z wody 150 g, Olej rzepakowy 10 g,	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczerek: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2163.76 kcal; B: 121 g; T: 96.01 g; Kw. tł. nasy.: 37.7 g; W: 207.77 g; W tym cukry: 54.21 g; Bł.: 12.23 g; Sól: 4.57 g; WW: 19.4 Por; Ener. z B: 22.37%; Ener. z W: 36.15%; Ener. z T: 39.94%; Ener. z Bł.: 1.13%; K: 3928.74 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>); Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Mleko w proszku 10 g (<u>MLE</u>),	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Dynia z wody 150 g, Olej rzepakowy 10 g,	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczerek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2045.41 kcal; B: 105.93 g; T: 86.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; W: 214.4 g; W tym cukry: 30.44 g; Bł.: 14.76 g; Sól: 4.04 g; WW: 19.93 Por; Ener. z B: 20.72%; Ener. z W: 39.04%; Ener. z T: 38.21%; Ener. z Bł.: 1.44%; K: 3474.49 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z młkiem instant. b/c 250 ml (<u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u>),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>), Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ MLE GOR</u>), Dynia z wody 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczerek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1713.87 kcal; B: 93.94 g; T: 52.2 g; Kw. tł. nasy.: 17.8 g; W: 227.96 g; W tym cukry: 46.84 g; Bł.: 26.87 g; Sól: 4.21 g; WW: 20.19 Por; Ener. z B: 21.92%; Ener. z W: 46.93%; Ener. z T: 27.41%; Ener. z Bł.: 3.14%; K: 4106.16 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Chleb Graham 120g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (MLE,), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki () 200 g , Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ,), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,), Dynia z wody 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Jogurt truskawkowy 150g, 1.szt (MLE,),	

Wartości odżywcze: E: 2970.2 kcal; B: 138.22 g; T: 88.51 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; W: 416.41 g; W tym cukry: 76.96 g; Bł.: 30.81 g; Sól: 8.16 g; WW: 38.63 Por; Ener. z B: 18.61 %; Ener. z W: 51.93 %; Ener. z T: 26.82 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 5035.51 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE,), Mus z brzoskwiń 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,),	Grycikowa z ziemniakami* z mięsem 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki () 200 g ; Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ,), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,), Dynia z wody 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Majonez 20 g (JAJ, GOR,), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL,), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ;	

Wartości odżywcze: E: 3044.58 kcal; B: 130.23 g; T: 102.06 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; W: 411.16 g; W tym cukry: 83.15 g; Bł.: 27.79 g; Sól: 8.15 g; WW: 38.34 Por; Ener. z B: 17.11 %; Ener. z W: 50.37 %; Ener. z T: 30.17 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4474.95 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Bułka pszenna 75g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE,), Mus z brzoskwiń 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki () 200 g , Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ,), Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR,), Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna 75g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Majonez 20 g (JAJ, GOR,), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Dżem 30 g , Niespodzianka 1 szt	

Wartości odżywcze: E: 2869.08 kcal; B: 112.46 g; T: 98.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; W: 388.32 g; W tym cukry: 86.33 g; Bł.: 24.1 g; Sól: 8.17 g; WW: 36.36 Por; Ener. z B: 15.68 %; Ener. z W: 50.78 %; Ener. z T: 30.96 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3871.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,),	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki () 200 g , Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ,), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,), Dynia z wody 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Jajko gotowane ki M 2 szt (JAJ,), Majonez 20 g (JAJ, GOR,), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Masło extra 82% 5 g (MLE,), Batori szynkowy z kurczą 50 g ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Ser topiony 50 g (MLE,),

Wartości odżywcze: E: 2947.68 kcal; B: 123.72 g; T: 122.01 g; Kw. tł. nasy.: 47.73 g; W: 348.32 g; W tym cukry: 40.03 g; Bł.: 27.9 g; Sól: 11.1 g; WW: 32 Por; Ener. z B: 16.79 %; Ener. z W: 43.48 %; Ener. z T: 37.25 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4649.58 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE,), Mus z brzoskwiń 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,),	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,), Dynia z wody 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Pasta z białek z koperkiem 150 g (JAJ, MLE,), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL,), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2835.41 kcal; B: 128.73 g; T: 95.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.33 g; W: 371.2 g; W tym cukry: 85.35 g; Bł.: 20.56 g; Sól: 6.63 g; WW: 34.93 Por; Ener. z B: 18.16 %; Ener. z W: 49.47 %; Ener. z T: 30.37 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 4564.22 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE,), Mus z brzoskwiń 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,),	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki () 200 g , Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ,), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,), Dynia z wody 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Pasta z białek z koperkiem 100 g (JAJ, MLE,), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2897.44 kcal; B: 123.61 g; T: 88.2 g; Kw. tł. nasy.: 36.7 g; W: 411.21 g; W tym cukry: 81.31 g; Bł.: 26.17 g; Sól: 9.03 g; WW: 38.41 Por; Ener. z B: 17.07 %; Ener. z W: 53.16 %; Ener. z T: 27.4 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4589.92 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-06		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>), Ogórek świeży 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka Colesław b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Dynia z wody 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ,</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2021.38 kcal; B: 93.25 g; T: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; W: 274.62 g; W tym cukry: 34.65 g; Bł.: 34.83 g; Sól: 5.83 g; WW: 24.06 Por; Ener. z B: 18.45 %; Ener. z W: 47.45 %; Ener. z T: 29.74 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 4557.98 mg;

środa 2023-12-06		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokołażyczna/wysokobiałkowa	
Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Ogórek świeży 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka Colesław b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Dynia z wody 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ,</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Sałata zielona 20 g,	

Wartości odżywcze: E: 3000.25 kcal; B: 131.61 g; T: 104.82 g; Kw. tł. nasy.: 40.41 g; W: 403.06 g; W tym cukry: 47.56 g; Bł.: 46.66 g; Sól: 8.86 g; WW: 35.83 Por; Ener. z B: 17.55 %; Ener. z W: 47.52 %; Ener. z T: 31.44 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 5640.78 mg;

środa 2023-12-06		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa	
Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 200 g (<u>MLE,</u>), Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Baton szynkowy z kurcząt 30 g,		

Wartości odżywcze: E: 2197.43 kcal; B: 121.04 g; T: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; W: 329.23 g; W tym cukry: 39.47 g; Bł.: 28.65 g; Sól: 7.91 g; WW: 30.12 Por; Ener. z B: 22.03 %; Ener. z W: 54.72 %; Ener. z T: 20 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4550.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka Colesław b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Dynia z wody 100 g,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 150 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Sałatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ, </u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>),

Wartości odżywcze: E: 2481.12 kcal; B: 110.14 g; T: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; W: 341.48 g; W tym cukry: 49.48 g; Bł.: 49.47 g; Sól: 7.63 g; WW: 29.33 Por; Ener. z B: 17.76 %; Ener. z W: 47.08 %; Ener. z T: 30.61 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 5751.69 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Dynia z wody 100 g, Surówka Colesław b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 150 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Sałatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ, </u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g,

Wartości odżywcze: E: 2481.12 kcal; B: 110.14 g; T: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; W: 341.48 g; W tym cukry: 49.48 g; Bł.: 49.47 g; Sól: 7.63 g; WW: 29.33 Por; Ener. z B: 17.76 %; Ener. z W: 47.08 %; Ener. z T: 30.61 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 5751.69 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla dzieci		
Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasta z twarogu z koperkiem - 100 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 100 g, Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, </u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka Colesław b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>), Dynia z wody 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Ogórek świeży 50 g, Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Serek topiony 50 g (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2991.22 kcal; B: 136.14 g; T: 111.25 g; Kw. tł. nasy.: 50.17 g; W: 381.54 g; W tym cukry: 51.22 g; Bł.: 45.07 g; Sól: 8.61 g; WW: 33.77 Por; Ener. z B: 18.21 %; Ener. z W: 44.99 %; Ener. z T: 33.47 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 5262.2 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Dynia z wody 100 g, Surówka Coleslaw (bez mleka) () 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>),	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt; Sałatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2244.59 kcal; B: 80.26 g; T: 90.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; W: 293.2 g; W tym cukry: 26.95 g; Bł.: 47.46 g; Sól: 7.36 g; WW: 24.49 Por; Ener. z B: 14.3 %; Ener. z W: 43.79 %; Ener. z T: 36.39 %; Ener. z Bł.: 4.23 %; K: 4578 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Dynia z wody 200 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g (<u>SEL;</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt, Chrupki kukurydziane 30 g,	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Baton szynkowy z kurcząt 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2247.39 kcal; B: 49.52 g; T: 91.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; W: 308.63 g; W tym cukry: 27.81 g; Bł.: 46.09 g; Sól: 8.44 g; WW: 26.18 Por; Ener. z B: 8.81 %; Ener. z W: 46.73 %; Ener. z T: 36.57 %; Ener. z Bł.: 4.1 %; K: 4294.51 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu waniliowa 30 g (<u>MLE,</u>), Mus z brzoskwiń 100 g, Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Dynia z wody 200 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt, Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 400 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2252.61 kcal; B: 47.95 g; T: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; W: 384.29 g; W tym cukry: 129.43 g; Bł.: 35.94 g; Sól: 6.45 g; WW: 34.77 Por; Ener. z B: 8.52 %; Ener. z W: 61.86 %; Ener. z T: 23.33 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4126.16 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>), Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Ziemniaki () 200 g,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2477.17 kcal; B: 96.38 g; T: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; W: 385.11 g; W tym cukry: 71.18 g; Bł.: 40.46 g; Sól: 6.89 g; WW: 34.41 Por; Ener. z B: 15.56 %; Ener. z W: 55.65 %; Ener. z T: 23.17 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3721.03 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Filet z indyka gotowany 100 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Wafle ryżowe 40 g,	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu)* 400 ml, Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Gulasz z udźca z indyka z warzywami (bez selera, bez glutenu) ATOPOWA 200 ml, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Woda źródłana 250 ml,	Wafle ryżowe 40 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Pulpet drobiowy z indyka (bez glutenu bez jai) 100 g, Brokuł gotowany* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Gruszka 2szt. 300 g ;	Podwieczorek: Kasza jaglana na wodzie 200 ml, Mus z jabłek () z/c 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 2109.06 kcal; B: 100.25 g; T: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; W: 275.28 g; W tym cukry: 60.83 g; Bł.: 33.82 g; Sól: 3.35 g; WW: 23.94 Por; Ener. z B: 19.01 %; Ener. z W: 45.79 %; Ener. z T: 31.58 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3557.46 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu waniliowa 50 g (<u>MLE.</u>), Mus z brzoskwiń 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Grycikowa z ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki () 150 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł. 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Niespodzianka 1 szt	

Wartości odżywcze: E: 1682.78 kcal; B: 73.96 g; T: 38.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; W: 262.57 g; W tym cukry: 83.75 g; Bł.: 14.53 g; Sól: 4.48 g; WW: 24.84 Por; Ener. z B: 17.58 %; Ener. z W: 58.96 %; Ener. z T: 20.84 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3104.27 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Ryż na mieku 200 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu waniliowa 50 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>),	Grysiówka z ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 100 g, Pulpa drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos koperkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 200 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek homonaturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczerek: Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Niespódzianka 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 1737.82 kcal; B: 74.58 g; T: 44.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; W: 263.73 g; W tym cukry: 89.12 g; Bł.: 14.85 g; Sól: 3.39 g; WW: 24.96 Por; Ener. z B: 17.17 %; Ener. z W: 57.28 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2664.83 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>),	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczerek: Sałatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2375.95 kcal; B: 97.79 g; T: 87.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; W: 313.48 g; W tym cukry: 73.46 g; Bł.: 37.43 g; Sól: 4.31 g; WW: 27.65 Por; Ener. z B: 16.46 %; Ener. z W: 46.47 %; Ener. z T: 33.23 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 5080.73 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>),	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-więprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI</u> , <u>ORZ</u>),	Podwieczerek: Sałatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2685.69 kcal; B: 122.7 g; T: 98 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; W: 343.1 g; W tym cukry: 74.63 g; Bł.: 34.76 g; Sól: 6.33 g; WW: 30.89 Por; Ener. z B: 18.27 %; Ener. z W: 45.92 %; Ener. z T: 32.84 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4984.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-06		Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr	
Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>),	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Mieszanka studencka 20 g (<u>OZI, ORZ</u>),	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2836.13 kcal; B: 125.31 g; T: 103.9 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; W: 365.6 g; W tym cukry: 85.54 g; Bł.: 37.38 g; Sól: 6.18 g; WW: 32.92 Por; Ener. z B: 17.67 %; Ener. z W: 46.29 %; Ener. z T: 32.97 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 5484.63 mg;

środa 2023-12-06		Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji	
Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>),	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2933.8 kcal; B: 125.92 g; T: 107.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; W: 382.27 g; W tym cukry: 87.54 g; Bł.: 39.08 g; Sól: 5.51 g; WW: 34.43 Por; Ener. z B: 17.17 %; Ener. z W: 46.79 %; Ener. z T: 33.09 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 5599.74 mg;

środa 2023-12-06		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)	
Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>), Dynia z wody 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Wafle ryżowe 50 g, Mieszanka studencka 20 g (<u>OZI, ORZ</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ</u>),		

Wartości odżywcze: E: 3009.74 kcal; B: 128.19 g; T: 99.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; W: 416.75 g; W tym cukry: 87.96 g; Bł.: 41.09 g; Sól: 6.09 g; WW: 37.67 Por; Ener. z B: 17.04 %; Ener. z W: 49.93 %; Ener. z T: 29.76 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5606.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-06		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne	
		Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Dynia z wody 200 g.	

Wartości odżywcze: E: 1092.45 kcal; B: 67.92 g; T: 33.8 g; Kw. tł. nasy.: 5.73 g; W: 133.24 g; W tym cukry: 19.45 g; Bł.: 15.79 g; Sól: 2.92 g; WW: 11.7 Por; Ener. z B: 24.87 %; Ener. z W: 43 %; Ener. z T: 27.85 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3817.03 mg;

środa 2023-12-06		Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego	
Ryż na młeku 300 ml (<u>MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z młkiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ,</u>).	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Dynia z wody 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,		

Wartości odżywcze: E: 3099.06 kcal; B: 120.2 g; T: 98.47 g; Kw. tł. nasy.: 36.35 g; W: 446.66 g; W tym cukry: 114.34 g; Bł.: 34.58 g; Sól: 8.95 g; WW: 41.22 Por; Ener. z B: 15.51 %; Ener. z W: 53.19 %; Ener. z T: 28.6 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4768.09 mg;

środa 2023-12-06		Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego	
Ryż na młeku 300 ml (<u>MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z młkiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>).	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
	Podwieczorek: Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>).		

Wartości odżywcze: E: 2533.15 kcal; B: 103.14 g; T: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; W: 369.2 g; W tym cukry: 89.94 g; Bł.: 22.89 g; Sól: 5.49 g; WW: 34.61 Por; Ener. z B: 16.29 %; Ener. z W: 54.68 %; Ener. z T: 26.64 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4492.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Dynia z wody 100 g,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 150 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2646.71 kcal; B: 110.93 g; T: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; W: 387.85 g; W tym cukry: 56.95 g; Bł.: 54.72 g; Sól: 7.12 g; WW: 33.47 Por; Ener. z B: 16.77 %; Ener. z W: 50.35 %; Ener. z T: 27.31 %; Ener. z Bł.: 4.14 %; K: 5726.92 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 50 g, Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 160 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka Coleslaw b/c () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Ogórek świeży 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 1817.91 kcal; B: 104.19 g; T: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; W: 237.5 g; W tym cukry: 26.41 g; Bł.: 29.68 g; Sól: 5.8 g; WW: 20.96 Por; Ener. z B: 22.93 %; Ener. z W: 45.73 %; Ener. z T: 28.28 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 4572.99 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenina długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Dżem 50 g,	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Bułka pszenina długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2614.5 kcal; B: 103.13 g; T: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.61 g; W: 379.84 g; W tym cukry: 102.76 g; Bł.: 22.21 g; Sól: 5.49 g; WW: 35.75 Por; Ener. z B: 15.78 %; Ener. z W: 54.71 %; Ener. z T: 27.23 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 4491.99 mg;