

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SSPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

niedziela 2024-01-07		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna		

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> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z makiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , 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-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g , Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
--	---	--

	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	
--	------------------------------------	--

**Wartości odżywcze:** E: 2467.31 kcal; B: 86.98 g; T: 93.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.69 g; W: 332.59 g; W tym cukry: 63.95 g; Bł.: 34.85 g; Sól: 8.25 g; WW: 29.75 Por; Ener. z B: 14.1 %; Ener. z W: 48.27 %; Ener. z T: 34.15 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4064.93 mg;

niedziela 2024-01-07		
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> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z makiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , 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> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g , Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
--	---	--

II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt , Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Miód (25g) 2 szt ,	
---	--	--

**Wartości odżywcze:** E: 2928.11 kcal; B: 99.71 g; T: 101.96 g; Kw. tł. nasy.: 41.87 g; W: 410.43 g; W tym cukry: 78.73 g; Bł.: 30.12 g; Sól: 8.7 g; WW: 38.02 Por; Ener. z B: 13.62 %; Ener. z W: 51.95 %; Ener. z T: 31.34 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4179.28 mg;

niedziela 2024-01-07		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska		

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> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 100 g , Kawa z makiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Kotlety ziemniaczane () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , 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-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> ), Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
--	--	--

II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	
---	------------------------------------	--

**Wartości odżywcze:** E: 2686.39 kcal; B: 79.33 g; T: 99.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.64 g; W: 382.97 g; W tym cukry: 74.67 g; Bł.: 36.79 g; Sól: 7.26 g; WW: 34.53 Por; Ener. z B: 11.81 %; Ener. z W: 51.55 %; Ener. z T: 33.26 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4312.73 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g , Kottlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g , Dynia duższona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczeki 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> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Ogórek świeży 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 , Papryka świeża 50 g ,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2175.65 kcal; B: 78.37 g; T: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.3 g; W: 317.41 g; W tym cukry: 50.45 g; Bł.: 32.27 g; Sól: 8.85 g; WW: 28.44 Por; Ener. z B: 14.41 %; Ener. z W: 52.42 %; Ener. z T: 29.64 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3499.91 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 50 g ( <u>MLE b/LAK,</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Ziemniaki () 250 g , Kottlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g , Dynia duższona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczeki 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> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK,</u> ),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2243.28 kcal; B: 85.19 g; T: 75.1 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; W: 319.27 g; W tym cukry: 47.94 g; Bł.: 31.25 g; Sól: 8.28 g; WW: 28.73 Por; Ener. z B: 15.19 %; Ener. z W: 51.36 %; Ener. z T: 30.13 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3704.71 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia z wody 100 g , Kompot z czarnej porzeczeki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Sałatka jarzynowa ()* 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Chleb bezglutenowy 30 g , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Miód (25g) 2 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2388.27 kcal; B: 76.09 g; T: 72.3 g; Kw. tł. nasy.: 25.6 g; W: 362.14 g; W tym cukry: 46.11 g; Bł.: 19.82 g; Sól: 4.2 g; WW: 34.32 Por; Ener. z B: 12.74 %; Ener. z W: 57.33 %; Ener. z T: 27.24 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 4055.89 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Sałata zielona z olejem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos własny (bez glutenu) 100 ml , Dynia z wody 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Papryka świeża 50 g ,	Podwieczorek: Chleb bezglutenowy 40 g , Miód (25g) 2 szt , Margaryna porcjowa 15g 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2191.07 kcal; B: 69.01 g; T: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; W: 305.89 g; W tym cukry: 36.81 g; Bł.: 15.53 g; Sól: 4.74 g; WW: 28.99 Por; Ener. z B: 12.6 %; Ener. z W: 53.01 %; Ener. z T: 32.14 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 3247.09 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Chleb razowy żytnio-pszeny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek świeży 100 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g , Kottlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g , Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2519.16 kcal; B: 93.33 g; T: 100.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.76 g; W: 327.91 g; W tym cukry: 66.63 g; Bł.: 41.44 g; Sól: 7.55 g; WW: 28.68 Por; Ener. z B: 14.82 %; Ener. z W: 45.49 %; Ener. z T: 35.79 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 5162.11 mg;

niedziela 2024-01-07 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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</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> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g , Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 2 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2272.69 kcal; B: 94.89 g; T: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; W: 342.67 g; W tym cukry: 66.16 g; Bł.: 23.51 g; Sól: 5.49 g; WW: 31.98 Por; Ener. z B: 16.7 %; Ener. z W: 56.17 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4202.06 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Dżem 25 g 2 szt, Kawa z mlekiem instant. 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</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> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g, Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt, Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2832.05 kcal; B: 112.86 g; T: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; W: 459.28 g; W tym cukry: 132.17 g; Bł.: 29.22 g; Sól: 5.86 g; WW: 43.22 Por; Ener. z B: 15.94 %; Ener. z W: 60.74 %; Ener. z T: 20.82 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 5694.15 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ),	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g, Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2290.75 kcal; B: 101.52 g; T: 41.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; W: 387.66 g; W tym cukry: 93.52 g; Bł.: 30.28 g; Sól: 5.93 g; WW: 35.8 Por; Ener. z B: 17.73 %; Ener. z W: 62.4 %; Ener. z T: 16.49 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4812.46 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml, 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> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g, Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2260.64 kcal; B: 95.51 g; T: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; W: 348.07 g; W tym cukry: 70.76 g; Bł.: 29.34 g; Sól: 5.59 g; WW: 31.92 Por; Ener. z B: 16.9 %; Ener. z W: 56.4 %; Ener. z T: 23.37 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4632.12 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-07 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna</b>		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</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 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml,	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Bułka pszenna długa krojona. 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Miód (25g) 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2233.41 kcal; B: 82.86 g; T: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; W: 361.61 g; W tym cukry: 94.03 g; Bł.: 24.92 g; Sól: 6.96 g; WW: 33.61 Por; Ener. z B: 14.84 %; Ener. z W: 60.3 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3671.64 mg;

niedziela 2024-01-07 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata</b>		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ),	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 wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g, Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2433.74 kcal; B: 102.07 g; T: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; W: 341.62 g; W tym cukry: 65.63 g; Bł.: 24.81 g; Sól: 6.13 g; WW: 31.75 Por; Ener. z B: 16.78 %; Ener. z W: 52.07 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4489.02 mg;

niedziela 2024-01-07 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa</b>		
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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ),	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 wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g, Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2346.38 kcal; B: 98.79 g; T: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; W: 313.8 g; W tym cukry: 31.5 g; Bł.: 28.23 g; Sól: 5.94 g; WW: 28.61 Por; Ener. z B: 16.84 %; Ener. z W: 48.68 %; Ener. z T: 30.81 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4293.77 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), 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> ),	Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ), Dynia z wody 100 g, Olej rzepakowy 10 g, Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ),	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 1798.61 kcal; B: 92.75 g; T: 90.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; W: 157.95 g; W tym cukry: 15.17 g; Bł.: 12.42 g; Sól: 4.21 g; WW: 14.44 Por; Ener. z B: 20.63 %; Ener. z W: 32.37 %; Ener. z T: 45.24 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 2721.91 mg;

niedziela 2024-01-07 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 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ),	Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ), Dynia z wody 100 g, Olej rzepakowy 10 g, Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ),	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2118.11 kcal; B: 115.59 g; T: 92.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; W: 210.65 g; W tym cukry: 55.91 g; Bł.: 11.78 g; Sól: 4.29 g; WW: 19.79 Por; Ener. z B: 21.83 %; Ener. z W: 37.56 %; Ener. z T: 39.38 %; Ener. z Bł.: 1.11 %; K: 4002.21 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. 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> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ), Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL.</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL.</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2079.84 kcal; B: 96.85 g; T: 93.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; W: 221.15 g; W tym cukry: 33.85 g; Bł.: 17.21 g; Sól: 4.11 g; WW: 20.32 Por; Ener. z B: 18.63 %; Ener. z W: 39.22 %; Ener. z T: 40.61 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3900.21 mg;

niedziela 2024-01-07 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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ),	Pomidorowa z ryżem * 200 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ),	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g, Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 50 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 1411.62 kcal; B: 83.01 g; T: 38.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; W: 191.59 g; W tym cukry: 25.41 g; Bł.: 24.23 g; Sól: 4.44 g; WW: 16.78 Por; Ener. z B: 23.52 %; Ener. z W: 47.42 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3727.85 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-07 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna</b>		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Filet z kurczaka gotowany 150 g , Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g , Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Miód (25g) 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2678.22 kcal; B: 137.08 g; T: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; W: 394.71 g; W tym cukry: 76.88 g; Bł.: 35.39 g; Sól: 7.25 g; WW: 36.03 Por; Ener. z B: 20.47 %; Ener. z W: 53.67 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 5504.65 mg;

niedziela 2024-01-07 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna</b>		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * z mięsem 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Dynia duszona z olejem* 150 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 Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g , Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2926.15 kcal; B: 123.2 g; T: 93.06 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; W: 412.73 g; W tym cukry: 84.36 g; Bł.: 34.32 g; Sól: 8.39 g; WW: 37.88 Por; Ener. z B: 16.84 %; Ener. z W: 51.73 %; Ener. z T: 28.62 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4776.19 mg;

niedziela 2024-01-07 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca</b>		
Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , 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> ),	Pomidorowa z ryżem * z mięsem 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 250 g , Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g , 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> ), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g , Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 25 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2721.23 kcal; B: 105.3 g; T: 91.77 g; Kw. tł. nasy.: 40.99 g; W: 375.26 g; W tym cukry: 72.59 g; Bł.: 28.1 g; Sól: 8.39 g; WW: 34.7 Por; Ener. z B: 15.48 %; Ener. z W: 51.03 %; Ener. z T: 30.35 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4532.96 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Chleb Graham 120g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), <i>Wolny stylca dam</i>	Pomidorowa z ryżem * z mięsem 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200g, Filet z kurczaka gotowany 150g, Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia z wody 150g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g, Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150g ( <u>MLE, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150g,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> ), Twaróg półtłusty 50g ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2675.72 kcal; B: 157.49 g; T: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 39.05 g; W: 345.72 g; W tym cukry: 45.08 g; Bł.: 37.19 g; Sól: 8.34 g; WW: 31.02 Por; Ener. z B: 23.54 %; Ener. z W: 46.12 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 5514.78 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), <i>Wolny stylca</i>	Pomidorowa z ryżem * z mięsem 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200g, Filet z kurczaka gotowany 90g, Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia duszona z olejem* 150g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70g, Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150g ( <u>MLE, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2425.93 kcal; B: 121.08 g; T: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; W: 346.87 g; W tym cukry: 82.03 g; Bł.: 29.46 g; Sól: 6.22 g; WW: 31.8 Por; Ener. z B: 19.96 %; Ener. z W: 52.34 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 5121.74 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), <i>Wolny stylca</i>	Pomidorowa z ryżem * z mięsem 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200g, Filet z kurczaka gotowany 160g, Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia duszona z olejem* 150g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70g, Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150g ( <u>MLE, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2650.93 kcal; B: 144.1 g; T: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; W: 377.12 g; W tym cukry: 80.17 g; Bł.: 36.15 g; Sól: 8.28 g; WW: 34.14 Por; Ener. z B: 21.74 %; Ener. z W: 51.45 %; Ener. z T: 23.23 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5482.74 mg;



### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-07 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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g, Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 100 g,	<b>Podwieczorek:</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 100 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 1964.13 kcal; B: 95.6 g; T: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; W: 274.28 g; W tym cukry: 39.06 g; Bł.: 42.34 g; Sól: 7.19 g; WW: 23.29 Por; Ener. z B: 19.47 %; Ener. z W: 47.23 %; Ener. z T: 28.31 %; Ener. z Bł.: 4.31 %; K: 4748.29 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 160 g, Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), 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> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g, Sałatka jarzynowa ()* 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 100 g,	<b>Podwieczorek:</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Ser wędzony 50 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 50 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2956.06 kcal; B: 156.81 g; T: 96.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; W: 371.1 g; W tym cukry: 46.96 g; Bł.: 43.46 g; Sól: 9.24 g; WW: 33 Por; Ener. z B: 21.22 %; Ener. z W: 44.34 %; Ener. z T: 29.27 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 5675.84 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g, Sałatka jarzynowa -dieta ()* 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
<b>II Śniadanie:</b> Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Dynia z wody 50 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2062.37 kcal; B: 97.56 g; T: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; W: 317.53 g; W tym cukry: 38.02 g; Bł.: 28.66 g; Sól: 6.7 g; WW: 28.94 Por; Ener. z B: 18.92 %; Ener. z W: 56.03 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4545.51 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-07 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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ), Pomidor 150 g ,	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, _</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> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g , Rzodkiew biała 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% 10 g ( <u>MLE, _</u> ), Papryka świeża 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ), Ogórek świeży 150 g ,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ), Ser wędzony 70 g ( <u>MLE, _</u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL, _</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2437.3 kcal; B: 114.33 g; T: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.3 g; W: 314.58 g; W tym cukry: 47.66 g; Bł.: 53.53 g; Sól: 7.71 g; WW: 26.18 Por; Ener. z B: 18.76 %; Ener. z W: 42.84 %; Ener. z T: 31.23 %; Ener. z Bł.: 4.39 %; K: 5753.42 mg;

niedziela 2024-01-07 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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ), Pomidor 100 g ,	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, _</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> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g , Sałatka z pomidorów i koperku 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% 10 g ( <u>MLE, _</u> ), Papryka świeża 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ), Ogórek świeży 150 g ,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ), Ser wędzony 70 g ( <u>MLE, _</u> ), Rzodkiew biała 50 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2393.53 kcal; B: 113.5 g; T: 84.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; W: 301.03 g; W tym cukry: 45.69 g; Bł.: 46.45 g; Sól: 7.42 g; WW: 25.58 Por; Ener. z B: 18.97 %; Ener. z W: 42.54 %; Ener. z T: 31.78 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 5442.06 mg;

niedziela 2024-01-07 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> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), 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> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g , Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ), 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> ), Mandarynka 1 szt , Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt , Ser żółty 30 g ( <u>MLE, _</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ), Pomidor 100 g , Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE, _</u> ), Jogurt owoce leśne 150g 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> ), Ser wędzony 30 g ( <u>MLE, _</u> ), Sałata zielona 20 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2935.75 kcal; B: 130.84 g; T: 98.5 g; Kw. tł. nasy.: 40.47 g; W: 393.5 g; W tym cukry: 78.41 g; Bł.: 46.55 g; Sól: 9.32 g; WW: 34.87 Por; Ener. z B: 17.83 %; Ener. z W: 47.27 %; Ener. z T: 30.2 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 5309.77 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-07 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna</b>		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana b/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Dynia z wody 100 g,	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL.</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pomidor 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2197.44 kcal; B: 78.85 g; T: 79.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; W: 316.22 g; W tym cukry: 35.77 g; Bł.: 52.66 g; Sól: 9.08 g; WW: 26.42 Por; Ener. z B: 14.35 %; Ener. z W: 47.98 %; Ener. z T: 32.75 %; Ener. z Bł.: 4.79 %; K: 5194.48 mg;

niedziela 2024-01-07 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa</b>		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Baton szynkowy z kurcząt 30 g,	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Pulpet drobiowy 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 40 g, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2072.89 kcal; B: 46.89 g; T: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; W: 293.61 g; W tym cukry: 26.15 g; Bł.: 41.31 g; Sól: 6.95 g; WW: 25.23 Por; Ener. z B: 9.05 %; Ener. z W: 48.69 %; Ener. z T: 33.93 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 3981.74 mg;

niedziela 2024-01-07 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa</b>		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 30 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Filet z kurczaka gotowany 50 g, Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ),
	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt, Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 40 g, Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Miód (25g) 2 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2190.84 kcal; B: 48.31 g; T: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; W: 349.5 g; W tym cukry: 58.31 g; Bł.: 42.63 g; Sól: 7.11 g; WW: 30.65 Por; Ener. z B: 8.82 %; Ener. z W: 56.03 %; Ener. z T: 27.64 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 4335.38 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Kotlety ziemniaczane () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, 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-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2510.07 kcal; B: 73.27 g; T: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; W: 413.98 g; W tym cukry: 104.71 g; Bł.: 39.21 g; Sól: 5.31 g; WW: 37.57 Por; Ener. z B: 11.68 %; Ener. z W: 59.72 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4734.04 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Wafle ryżowe 40 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Filet z indyka gotowany 100 g, Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera*)() 400 ml ( <u>GLU JECZ,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbki zawijane z kapustą ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) ATOPOWA 240 g, Sos jarzynowy (bez selera, bez glutenu) 100 ml, Brokuł gotowany* 150 g, Woda źródlana 250 ml,	Zapiekanka z ziemniaków i warzyw*- dieta Atopowa 400 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z jabłek z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Ryż na wodzie 200 ml, Mus z jabłek () z/c 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2115.5 kcal; B: 110.25 g; T: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.2 g; W: 297.43 g; W tym cukry: 43.15 g; Bł.: 28.08 g; Sól: 3.69 g; WW: 26.9 Por; Ener. z B: 20.85 %; Ener. z W: 50.93 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 5862.78 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Pomidorowa z ryżem * 200 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 100 g, Filet z kurczaka gotowany 50 g, Sos szpinakowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ,</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 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g, Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 1619.27 kcal; B: 79.99 g; T: 34.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; W: 251.81 g; W tym cukry: 80.44 g; Bł.: 19.15 g; Sól: 3.85 g; WW: 23.33 Por; Ener. z B: 19.76 %; Ener. z W: 57.47 %; Ener. z T: 19.19 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3469.81 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-07 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki</span>		
Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Kawa z mlekiem instant. 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ), <i>złoty serek</i>	Pomidorowa z ryżem * 200 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ), Ziemniaki () 100 g , Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ), Sos szpinakowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Dyńa duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Ryż 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> ), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g , Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL, _</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ),	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1780.12 kcal; B: 81.62 g; T: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; W: 243.44 g; W tym cukry: 62.19 g; Bł.: 19.46 g; Sól: 4.89 g; WW: 22.46 Por; Ener. z B: 18.34 %; Ener. z W: 50.33 %; Ener. z T: 27.89 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3062.8 mg;

niedziela 2024-01-07 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr</span>		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, _</u> ), Rzodkiew biała 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dyńa 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% 10 g ( <u>MLE, _</u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g , Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE, _</u> ), Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ), Musli z owocami 30 g ( <u>GLU PSZ, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, _</u> ), Mandarynka 1 szt ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2446 kcal; B: 110.47 g; T: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; W: 342.86 g; W tym cukry: 82.6 g; Bł.: 47.74 g; Sól: 7.11 g; WW: 29.61 Por; Ener. z B: 18.07 %; Ener. z W: 48.26 %; Ener. z T: 29.34 %; Ener. z Bł.: 3.9 %; K: 5948.42 mg;

niedziela 2024-01-07 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr</span>		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, _</u> ), Ser żółty 60 g ( <u>MLE, _</u> ), Rzodkiew biała 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 160 g , Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dyńa 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> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g , Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE, _</u> ), Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ), Musli z owocami 30 g ( <u>GLU PSZ, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, _</u> ), Mandarynka 1 szt ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2704.6 kcal; B: 138.28 g; T: 95.25 g; Kw. tł. nasy.: 43.84 g; W: 345.01 g; W tym cukry: 82.68 g; Bł.: 47.83 g; Sól: 7.6 g; WW: 29.82 Por; Ener. z B: 20.45 %; Ener. z W: 43.95 %; Ener. z T: 31.7 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 6396.43 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 60 g ( <u>MLE, </u> ), Rzodkiew biała 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g , Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE, </u> ), Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Musli z owocami 30 g ( <u>GLU PSZ, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, </u> ), Mandarynka 1 szt ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2852.74 kcal; B: 128.34 g; T: 100.4 g; Kw. tł. nasy.: 46.54 g; W: 380.27 g; W tym cukry: 94.96 g; Bł.: 48.58 g; Sól: 8.02 g; WW: 33.29 Por; Ener. z B: 18 %; Ener. z W: 46.51 %; Ener. z T: 31.68 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 6343.73 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 60 g ( <u>MLE, </u> ), Rzodkiew biała 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g , Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE, </u> ), Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Wafle ryżowe 50 g , Musli z owocami 30 g ( <u>GLU PSZ, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, </u> ), Mandarynka 1 szt ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 3041.74 kcal; B: 132.44 g; T: 101.55 g; Kw. tł. nasy.: 46.79 g; W: 420.02 g; W tym cukry: 95.66 g; Bł.: 50.23 g; Sól: 8.04 g; WW: 37.09 Por; Ener. z B: 17.42 %; Ener. z W: 48.63 %; Ener. z T: 30.05 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 6343.73 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Baton szynkowy z kurcząt 70 g , Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Rzodkiew biała 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 160 g , Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g , Twaróg półtłusty 120 g ( <u>MLE, </u> ), Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE, </u> ), Mandarynka 1 szt ,	Podwieczorek: Ryż z truskawkami 300 g , Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3025.5 kcal; B: 165.19 g; T: 102.8 g; Kw. tł. nasy.: 44.64 g; W: 378.44 g; W tym cukry: 99.86 g; Bł.: 42.9 g; Sól: 9.03 g; WW: 33.69 Por; Ener. z B: 21.84 %; Ener. z W: 44.36 %; Ener. z T: 30.58 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 6092.82 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-07		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne
		Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Kotlec schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, </u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 951.5 kcal; B: 40.6 g; T: 30.68 g; Kw. tł. nasy.: 4 g; W: 132.13 g; W tym cukry: 16.12 g; Bł.: 16.3 g; Sól: 1.83 g; WW: 11.51 Por; Ener. z B: 17.07 %; Ener. z W: 48.7 %; Ener. z T: 29.02 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 2987.49 mg;

niedziela 2024-01-07		Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ), Ser żółty 70 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Kotlec schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , 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-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g , Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	<b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Miód (25g) 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 3071.78 kcal; B: 113.02 g; T: 104.07 g; Kw. tł. nasy.: 48.13 g; W: 435.58 g; W tym cukry: 83.28 g; Bł.: 37.56 g; Sól: 9.53 g; WW: 39.82 Por; Ener. z B: 14.72 %; Ener. z W: 51.83 %; Ener. z T: 30.49 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4684.08 mg;

niedziela 2024-01-07		Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, </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> ); Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g , Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	<b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2256.72 kcal; B: 103.77 g; T: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; W: 338.18 g; W tym cukry: 82.83 g; Bł.: 25.78 g; Sól: 5.52 g; WW: 31.29 Por; Ener. z B: 18.39 %; Ener. z W: 55.37 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4908.73 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszeny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g , Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Papryka świeża 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2293.26 kcal; B: 105.44 g; T: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; W: 354.54 g; W tym cukry: 50.59 g; Bł.: 53.97 g; Sól: 7.37 g; WW: 30.25 Por; Ener. z B: 18.39 %; Ener. z W: 52.43 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 4.71 %; K: 5354.66 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 80 g , Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),
II Śniadanie: Papryka świeża 100 g ,	Podwieczorek: Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1733.62 kcal; B: 100.06 g; T: 42.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.9 g; W: 255.26 g; W tym cukry: 23.22 g; Bł.: 37.05 g; Sól: 6.88 g; WW: 21.96 Por; Ener. z B: 23.09 %; Ener. z W: 50.35 %; Ener. z T: 22.02 %; Ener. z Bł.: 4.27 %; K: 4651.75 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Dynia z wody 150 g , Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ),	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g , Sałatka jarzynowa -dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Miód (25g) 2 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2342.13 kcal; B: 100.23 g; T: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; W: 363.51 g; W tym cukry: 78.2 g; Bł.: 23.79 g; Sól: 5.64 g; WW: 34.05 Por; Ener. z B: 17.12 %; Ener. z W: 58.02 %; Ener. z T: 22.1 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4559.94 mg;



### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-07 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Neutropeniczna</b>		
Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ), Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody,z połączonych kawałków mięsa w plastrach 1 szt , Mus z truskawek* 200 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g , Udko pieczone 1 szt. 210 g , Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Kasza kukurydziana z jabłkiem 200 g , Przymak owocowy do smarowania 25g 25 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	<b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 100g (1op) 1 szt , Galaretka o smaku truskawkowym 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 3159.05 kcal; B: 149.37 g; T: 90.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; W: 446.91 g; W tym cukry: 87.59 g; Bł.: 24.16 g; Sól: 8.92 g; WW: 42.4 Por; Ener. z B: 18.91 %; Ener. z W: 53.53 %; Ener. z T: 25.73 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 3927.46 mg;

niedziela 2024-01-07 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa OTS neutropeniczna</b>		
Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ), Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody,z połączonych kawałków mięsa w plastrach 1 szt , Mus z truskawek* b/c 200 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g , Udko pieczone 1 szt. 210 g , Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Kasza kukurydziana z jabłkiem () 200 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
	<b>Podwieczorek:</b> Budyń o smaku śmietankowym b/c 1szt. 200 ml ( <u>MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	

**Wartości odżywcze:** E: 2922.55 kcal; B: 152.14 g; T: 94.57 g; Kw. tł. nasy.: 38.7 g; W: 375.06 g; W tym cukry: 62.75 g; Bł.: 25.16 g; Sól: 9.1 g; WW: 35.11 Por; Ener. z B: 20.82 %; Ener. z W: 47.89 %; Ener. z T: 29.12 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 4249.15 mg;

niedziela 2024-01-07 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Antydyspeptyczna</b>		
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Kleik ryżowy na wodzie 250 g ,	Grycikowa* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Kleik ryżowy na wodzie 200 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jagód b/c* 200 ml , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	<b>Podwieczorek:</b> Marchwianka. 200 ml , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1585.34 kcal; B: 42.72 g; T: 22.41 g; Kw. tł. nasy.: .69 g; W: 308.21 g; W tym cukry: 14.69 g; Bł.: 16.9 g; Sól: 1.85 g; WW: 29.22 Por; Ener. z B: 10.78 %; Ener. z W: 73.5 %; Ener. z T: 12.72 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2339.06 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g ,		Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 817.82 kcal; B: 29.7 g; T: 38.6 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; W: 88.34 g; W tym cukry: 2 g; Bł.: 2.7 g; Sól: 3.56 g; WW: 8.59 Por; Ener. z B: 14.53 %; Ener. z W: 41.89 %; Ener. z T: 42.47 %; Ener. z Bł.: .66 %; K: 176.34 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła I		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 1103.06 kcal; B: 29.98 g; T: 12.14 g; Kw. tł. nasy.: .23 g; W: 217.4 g; W tym cukry: .29 g; Bł.: 3.51 g; Sól: .32 g; WW: 21.47 Por; Ener. z B: 10.87 %; Ener. z W: 77.56 %; Ener. z T: 9.9 %; Ener. z Bł.: .64 %; K: 200.74 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła II		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 1362.02 kcal; B: 37.31 g; T: 13.19 g; Kw. tł. nasy.: .36 g; W: 274.26 g; W tym cukry: 2.88 g; Bł.: 7.45 g; Sól: 1.51 g; WW: 26.72 Por; Ener. z B: 10.96 %; Ener. z W: 78.36 %; Ener. z T: 8.72 %; Ener. z Bł.: 1.09 %; K: 451.3 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła III		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki {} 200 g , Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 1321.05 kcal; B: 47.33 g; T: 21.11 g; Kw. tł. nasy.: 2.28 g; W: 239.88 g; W tym cukry: 6.84 g; Bł.: 11.95 g; Sól: 1.88 g; WW: 22.9 Por; Ener. z B: 14.33 %; Ener. z W: 69.02 %; Ener. z T: 14.38 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 2223.86 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bariatryczna		
Zupa jarzynowa z drobiem *. 200 ml ( <u>SEL</u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Zupa jarzynowa z drobiem *. 200 ml ( <u>SEL</u> ),	Kisiel z jagód b/c* 200 ml , Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kasza kukurydziana z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>MLE</u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 881.75 kcal; B: 59.85 g; T: 31.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; W: 91.49 g; W tym cukry: 18.88 g; Bł.: 4.54 g; Sól: .96 g; WW: 8.77 Por; Ener. z B: 27.15 %; Ener. z W: 39.45 %; Ener. z T: 32.61 %; Ener. z Bł.: 1.03 %; K: 998.17 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL NZJ I (nieswoiste zapalenie jelit)		
Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>SEL</u> ),	Zupa jarzynowa z drobiem * 400 ml ( <u>SEL</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>SEL</u> ),
II Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem prażonym 300 ml , Kisiel z jagód b/c * 200 ml ,	Podwieczorek: Marchwianka. 150 ml , Kleik ryżowy na wodzie 200 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1102.52 kcal; B: 35.37 g; T: 30.67 g; Kw. tł. nasy.: 2.4 g; W: 182.04 g; W tym cukry: 27.57 g; Bł.: 18.88 g; Sól: 1.74 g; WW: 16.31 Por; Ener. z B: 12.83 %; Ener. z W: 59.2 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3073.78 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL NZJ II (nieswoiste zapalenie jelit)		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Risotto z mięs drob i warzywami* 350 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem prażonym 300 ml , Kisiel z jagód b/c * 200 ml ,	Podwieczorek: Marchwianka. 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1909.4 kcal; B: 94.61 g; T: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 5.95 g; W: 293.97 g; W tym cukry: 40.14 g; Bł.: 31.42 g; Sól: 4.37 g; WW: 26.15 Por; Ener. z B: 19.82 %; Ener. z W: 55 %; Ener. z T: 22.19 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 4480.31 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL NZJ III (nieswoiste zapalenie jelit)		
Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Marchew gotowana z olejem* 100 g ,	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka i glutenu) () 0 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g , Schab gotowany 80 g , Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE</u> ), Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka delikatna z fileta wyrób drobiowy z piersi kurczaka, parzony, z połączonych kawałków mięsa z dodat.biał .ml.w ost .niej 50 g ( <u>SOJ MLE SEL GOR</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ),
II Śniadanie: Banan 100 g , Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ JAJ MLE</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kasza jaglana na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1631.01 kcal; B: 96.07 g; T: 27.11 g; Kw. tł. nasy.: 9.46 g; W: 262.18 g; W tym cukry: 48.82 g; Bł.: 20.96 g; Sól: 4.27 g; WW: 24.15 Por; Ener. z B: 23.56 %; Ener. z W: 59.16 %; Ener. z T: 14.96 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3947.09 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Pokrzywkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera)*() 400 ml ( <u>GLU JECZ,</u> ), Ziemniaki () 200 g , Gołąbki zawijane z kapustą ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) ATOPOWA 240 g , Sos jarzynowy (bez selera) 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Brokuł gotowany* 150 g , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2212.25 kcal; B: 85.1 g; T: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; W: 333.86 g; W tym cukry: 90.07 g; Bł.: 32.74 g; Sól: 5.85 g; WW: 30.17 Por; Ener. z B: 15.39 %; Ener. z W: 54.45 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4957.15 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Uboga w alergeny		
Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Filet z indyka gotowany 100 g , Ogórek świeży 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera)* 400 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Ziemniaki () 200 g , Pułpet drobiowy z indyka (bez jaj) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Brokuł gotowany* 150 g , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt ,	Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Udziec z indyka b/s b/k 100 g , Ogórek świeży 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
II Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 300 g ,	Podwieczorek: Ryż na wodzie 300 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2001.2 kcal; B: 106.62 g; T: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.5 g; W: 258.03 g; W tym cukry: 31.3 g; Bł.: 18.68 g; Sól: 3.29 g; WW: 23.72 Por; Ener. z B: 21.31 %; Ener. z W: 47.84 %; Ener. z T: 28.79 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4567.75 mg;