



### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-01-13 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., Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ), Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane () 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> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Hummus 100 g ( <u>SEZ.</u> ), Rzodkiew biała 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: 2583.28 kcal; B: 101.7 g; T: 94.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; W: 348.85 g; W tym cukry: 59.83 g; Bł.: 40.26 g; Sól: 8.47 g; WW: 30.86 Por; Ener. z B: 15.75 %; Ener. z W: 47.78 %; Ener. z T: 32.81 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3617.94 mg;

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 200 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Hummus 100 g ( <u>SEZ.</u> ), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2273.92 kcal; B: 75.22 g; T: 87.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; W: 304.56 g; W tym cukry: 59.62 g; Bł.: 26.75 g; Sól: 4.76 g; WW: 27.8 Por; Ener. z B: 13.23 %; Ener. z W: 48.87 %; Ener. z T: 34.49 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4203.47 mg;

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki () 250 g, Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 200 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Hummus 100 g ( <u>SEZ.</u> ), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretkę o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2337.17 kcal; B: 73.62 g; T: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; W: 338.84 g; W tym cukry: 57.94 g; Bł.: 27.91 g; Sól: 5.02 g; WW: 31.09 Por; Ener. z B: 12.6 %; Ener. z W: 53.21 %; Ener. z T: 30.79 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4547.87 mg;

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ), Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ), Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2645.46 kcal; B: 107.75 g; T: 105.2 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; W: 343.84 g; W tym cukry: 78.49 g; Bł.: 59.3 g; Sól: 8.43 g; WW: 28.62 Por; Ener. z B: 16.29 %; Ener. z W: 43.02 %; Ener. z T: 35.79 %; Ener. z Bł.: 4.48 %; K: 5727.4 mg;

sobota 2024-01-13 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> ), Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Buraczki gotowane () 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> ), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Podpłomyki b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2317.56 kcal; B: 95.07 g; T: 84.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; W: 302.56 g; W tym cukry: 54.9 g; Bł.: 24.78 g; Sól: 6.94 g; WW: 27.82 Por; Ener. z B: 16.41 %; Ener. z W: 47.94 %; Ener. z T: 32.88 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3546.27 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki gotowane () 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> ), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g, Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), 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> ), Galaretko o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt, Podpiomyki b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2652.03 kcal; B: 111.46 g; T: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; W: 386.9 g; W tym cukry: 84.46 g; Bł.: 29.37 g; Sól: 7.29 g; WW: 35.84 Por; Ener. z B: 16.81 %; Ener. z W: 53.93 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4174.39 mg;

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g, Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki gotowane () 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% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2232.55 kcal; B: 109.61 g; T: 47.3 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; W: 355.25 g; W tym cukry: 71.48 g; Bł.: 27.19 g; Sól: 6.13 g; WW: 32.86 Por; Ener. z B: 19.64 %; Ener. z W: 58.78 %; Ener. z T: 19.07 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 5136.36 mg;

sobota 2024-01-13 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> ), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g, Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki gotowane () 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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2201.89 kcal; B: 103.7 g; T: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; W: 308.36 g; W tym cukry: 70.56 g; Bł.: 27.46 g; Sól: 5.74 g; WW: 28.13 Por; Ener. z B: 18.84 %; Ener. z W: 51.03 %; Ener. z T: 27.62 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3907.3 mg;

sobota 2024-01-13 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ( <u>SEL</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2270.23 kcal; B: 96.65 g; T: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; W: 341.39 g; W tym cukry: 49.98 g; Bł.: 29.2 g; Sól: 7.02 g; WW: 31.16 Por; Ener. z B: 17.03 %; Ener. z W: 55.01 %; Ener. z T: 25.27 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4996.81 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-01-13 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 wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	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 wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2681.96 kcal; B: 124.64 g; T: 94.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; W: 346.47 g; W tym cukry: 89.81 g; Bł.: 27.42 g; Sól: 7.84 g; WW: 31.99 Por; Ener. z B: 18.59 %; Ener. z W: 47.58 %; Ener. z T: 31.75 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 5635.78 mg;

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ),	Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2542.12 kcal; B: 118.87 g; T: 88.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; W: 329.7 g; W tym cukry: 41.48 g; Bł.: 31.18 g; Sól: 7.9 g; WW: 29.87 Por; Ener. z B: 18.7 %; Ener. z W: 46.97 %; Ener. z T: 31.31 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 5179.24 mg;

sobota 2024-01-13 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> ),	Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Buraczki gotowane () 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, 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: 2004.43 kcal; B: 115.22 g; T: 109.13 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; W: 148.61 g; W tym cukry: 16.68 g; Bł.: 15.54 g; Sól: 3.68 g; WW: 13.24 Por; Ener. z B: 22.99 %; Ener. z W: 26.56 %; Ener. z T: 49 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3962.71 mg;

sobota 2024-01-13 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> ), Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ),	Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Buraczki gotowane () 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Dynia z wody 50 g, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2112.31 kcal; B: 104.29 g; T: 94.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; W: 221.24 g; W tym cukry: 60.29 g; Bł.: 16.68 g; Sól: 4.29 g; WW: 20.51 Por; Ener. z B: 19.75 %; Ener. z W: 38.74 %; Ener. z T: 40.06 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 4827.25 mg;

sobota 2024-01-13 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% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Mleko w proszku 10 g ( <u>MLE</u> ),	Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Buraczki gotowane () 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Dynia z wody 50 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1994.26 kcal; B: 91.19 g; T: 85.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; W: 225.18 g; W tym cukry: 36.2 g; Bł.: 18.81 g; Sól: 4.25 g; WW: 20.69 Por; Ener. z B: 18.29 %; Ener. z W: 41.39 %; Ener. z T: 38.39 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4662.06 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Papryka świeża 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1594.63 kcal; B: 84.34 g; T: 47.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; W: 223.53 g; W tym cukry: 48.8 g; Bł.: 32.61 g; Sól: 4.3 g; WW: 19.11 Por; Ener. z B: 21.16 %; Ener. z W: 47.89 %; Ener. z T: 26.81 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 3473.63 mg;

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
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> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Buraczki gotowane () 150 g , 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> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Dzem 50 g ,	Podwieczorek: Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2808.44 kcal; B: 132.96 g; T: 89.98 g; Kw. tł. nasy.: 44.86 g; W: 387.25 g; W tym cukry: 96.36 g; Bł.: 39.86 g; Sól: 8.18 g; WW: 34.9 Por; Ener. z B: 18.94 %; Ener. z W: 49.48 %; Ener. z T: 28.83 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4811.39 mg;

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g , Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () z mięsem 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczorek: Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2823.31 kcal; B: 121.41 g; T: 95.85 g; Kw. tł. nasy.: 42.73 g; W: 379.76 g; W tym cukry: 71.27 g; Bł.: 30.98 g; Sól: 9.96 g; WW: 35 Por; Ener. z B: 17.2 %; Ener. z W: 49.41 %; Ener. z T: 30.55 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4150.42 mg;

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g , Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () z mięsem 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Buraczki gotowane () 100 g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Galaretko o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczorek: Podpiomyki b/c 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2819.11 kcal; B: 125.82 g; T: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; W: 406.11 g; W tym cukry: 72.21 g; Bł.: 31.79 g; Sól: 6.95 g; WW: 37.48 Por; Ener. z B: 17.85 %; Ener. z W: 53.11 %; Ener. z T: 26.02 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3668.19 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-01-13 <b>Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys</b>		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 100 g, Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () z mięsem 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz wieprzowy 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 70 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2792.28 kcal; B: 154.38 g; T: 110.78 g; Kw. tł. nasy.: 51.97 g; W: 311.67 g; W tym cukry: 46.94 g; Bł.: 34.04 g; Sól: 10.03 g; WW: 27.87 Por; Ener. z B: 22.12 %; Ener. z W: 39.77 %; Ener. z T: 35.71 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4640.45 mg;

sobota 2024-01-13 <b>Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna</b>		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () z mięsem 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki gotowane () 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% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 80 g, Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2515.04 kcal; B: 120.42 g; T: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; W: 351.31 g; W tym cukry: 77.45 g; Bł.: 27.34 g; Sól: 8.12 g; WW: 32.47 Por; Ener. z B: 19.15 %; Ener. z W: 51.53 %; Ener. z T: 26.5 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4353.55 mg;

sobota 2024-01-13 <b>Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa</b>		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>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> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () z mięsem 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, 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> ), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g, Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2930.81 kcal; B: 139.58 g; T: 105.08 g; Kw. tł. nasy.: 45.32 g; W: 369.15 g; W tym cukry: 73.36 g; Bł.: 32.42 g; Sól: 10.35 g; WW: 33.86 Por; Ener. z B: 19.05 %; Ener. z W: 45.96 %; Ener. z T: 32.27 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4213.24 mg;

sobota 2024-01-13 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa</b>		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza gryczana 200 g, Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, 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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: 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> ), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2041.49 kcal; B: 96.17 g; T: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; W: 292.34 g; W tym cukry: 44.66 g; Bł.: 51.13 g; Sól: 6.5 g; WW: 24.13 Por; Ener. z B: 18.84 %; Ener. z W: 47.26 %; Ener. z T: 28.53 %; Ener. z Bł.: 5.01 %; K: 4842.61 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Dynia z wody 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Pomidor 100 g, Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Ogórek świeży 50 g,

**Wartości odżywcze:** E: 3044.66 kcal; B: 134.14 g; T: 122.66 g; Kw. tł. nasy.: 51.73 g; W: 377.57 g; W tym cukry: 49.44 g; Bł.: 55.83 g; Sól: 10.54 g; WW: 32.2 Por; Ener. z B: 17.62 %; Ener. z W: 42.27 %; Ener. z T: 36.26 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 5434.39 mg;

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Szpinak gotowany (bez oleju)* 200 g (GLU PSZ), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca z warzywami* 200 g (GLU PSZ, SEL), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL), Dynia z wody 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE), Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE),	

**Wartości odżywcze:** E: 2222.6 kcal; B: 120.91 g; T: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; W: 334.64 g; W tym cukry: 42.55 g; Bł.: 32.91 g; Sól: 7.55 g; WW: 30.22 Por; Ener. z B: 21.76 %; Ener. z W: 54.3 %; Ener. z T: 20.45 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 5638.81 mg;

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL), Kasza gryczana 250 g, Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ), Dynia z wody 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE), Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2530.15 kcal; B: 118.49 g; T: 88.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; W: 341.13 g; W tym cukry: 52.65 g; Bł.: 58.03 g; Sól: 7.3 g; WW: 28.32 Por; Ener. z B: 18.73 %; Ener. z W: 44.76 %; Ener. z T: 31.65 %; Ener. z Bł.: 4.59 %; K: 5596.81 mg;

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących		
Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml (MLE, SEL), Kasza gryczana 250 g, Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ), Dynia z wody 100 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE), Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Pomidor 150 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2603.47 kcal; B: 118.98 g; T: 96.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; W: 343.36 g; W tym cukry: 54.17 g; Bł.: 58.68 g; Sól: 7.31 g; WW: 28.48 Por; Ener. z B: 18.28 %; Ener. z W: 43.74 %; Ener. z T: 33.21 %; Ener. z Bł.: 4.51 %; K: 5749.9 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-01-13		
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> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, 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> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ), Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 100 g, Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Salata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 3027.69 kcal; B: 142.81 g; T: 113.47 g; Kw. tł. nasy.: 52.77 g; W: 381.03 g; W tym cukry: 84.63 g; Bł.: 49.62 g; Sól: 10.76 g; WW: 33.18 Por; Ener. z B: 18.87 %; Ener. z W: 43.78 %; Ener. z T: 33.73 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4769.87 mg;

sobota 2024-01-13		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>SEL</u> ), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia z wody 100 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Hummus 100 g ( <u>SEZ</u> ), Rzodkiew biała 50 g, 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, Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Surówka z marchwi z olejem () 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2483.42 kcal; B: 92.88 g; T: 115.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; W: 290.87 g; W tym cukry: 36.69 g; Bł.: 51.55 g; Sól: 8.47 g; WW: 23.89 Por; Ener. z B: 14.96 %; Ener. z W: 38.55 %; Ener. z T: 41.73 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 4712.12 mg;

sobota 2024-01-13		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g, Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki gotowane () 150 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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pasta warzywna* 200 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 40 g, Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2230.11 kcal; B: 51.08 g; T: 94.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; W: 299.29 g; W tym cukry: 34.05 g; Bł.: 49.35 g; Sól: 8.11 g; WW: 24.92 Por; Ener. z B: 9.16 %; Ener. z W: 44.83 %; Ener. z T: 38.33 %; Ener. z Bł.: 4.43 %; K: 3737.57 mg;

sobota 2024-01-13		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g, Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Galaretka o smaku truskawkowym 200 g, Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g,	Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki gotowane () 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> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Makaron PKU z jabkciem prażonym 300 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2244.26 kcal; B: 49.79 g; T: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; W: 371.4 g; W tym cukry: 68.97 g; Bł.: 37.42 g; Sól: 6.2 g; WW: 33.34 Por; Ener. z B: 8.87 %; Ener. z W: 59.53 %; Ener. z T: 25.39 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 2863.6 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczaniowa		
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> ), Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ), Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ), Buraczki gotowane () 150 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> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2363.23 kcal; B: 93.43 g; T: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; W: 337.4 g; W tym cukry: 72.53 g; Bł.: 44.88 g; Sól: 7.88 g; WW: 29.3 Por; Ener. z B: 15.81 %; Ener. z W: 49.51 %; Ener. z T: 29.61 %; Ener. z Bł.: 3.8 %; K: 3386.18 mg;

sobota 2024-01-13 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 źródłana 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;

sobota 2024-01-13 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% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Selerowa z ziemniakami * (). 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Buraczki gotowane () 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> ), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 40 g, Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 1519.13 kcal; B: 63.25 g; T: 45.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; W: 222.47 g; W tym cukry: 65.48 g; Bł.: 20.57 g; Sól: 4.9 g; WW: 20.22 Por; Ener. z B: 16.65 %; Ener. z W: 53.16 %; Ener. z T: 26.73 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 2655.63 mg;

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata 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 wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Selerowa z ziemniakami * (). 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ.</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, 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 kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ( <u>SEL.</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 1695.2 kcal; B: 75.24 g; T: 50.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; W: 242.25 g; W tym cukry: 80.03 g; Bł.: 19.51 g; Sól: 4.64 g; WW: 22.26 Por; Ener. z B: 17.75 %; Ener. z W: 52.56 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 2782.51 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-01-13		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Papryka świeża 150 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane () 100 g, 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> ), Kielbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony, parzony, w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 100 g, Musztarda 20 g ( <u>GOR</u> ), Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/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> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2493.68 kcal; B: 116.66 g; T: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; W: 326.51 g; W tym cukry: 85.38 g; Bł.: 52 g; Sól: 8.07 g; WW: 27.59 Por; Ener. z B: 18.71 %; Ener. z W: 44.03 %; Ener. z T: 32.92 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 5446.14 mg;

sobota 2024-01-13		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Papryka świeża 150 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane () 100 g, 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> ), Kielbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony, parzony, w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 100 g, Musztarda 20 g ( <u>GOR</u> ), Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/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> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt, Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2632.28 kcal; B: 120.86 g; T: 99.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; W: 340.01 g; W tym cukry: 85.38 g; Bł.: 52 g; Sól: 8.07 g; WW: 28.94 Por; Ener. z B: 18.37 %; Ener. z W: 43.77 %; Ener. z T: 34.16 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 5446.14 mg;

sobota 2024-01-13		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Papryka świeża 150 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane () 100 g, 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> ), Kielbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony, parzony, w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 100 g, Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Musztarda 20 g ( <u>GOR</u> ),
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt, Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2846.03 kcal; B: 130.86 g; T: 105.09 g; Kw. tł. nasy.: 41.6 g; W: 371.99 g; W tym cukry: 97.68 g; Bł.: 52.6 g; Sól: 8.35 g; WW: 32.12 Por; Ener. z B: 18.39 %; Ener. z W: 44.89 %; Ener. z T: 33.23 %; Ener. z Bł.: 3.7 %; K: 5826.39 mg;

sobota 2024-01-13		
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> ), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza gryczana 250 g, Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane () 100 g, 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> ), Kielbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony, parzony, w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 100 g, Musztarda 20 g ( <u>GOR</u> ), Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/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> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt, Mieszanka studencka 40 g ( <u>OZI, ORZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2967.58 kcal; B: 136.96 g; T: 109.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.77 g; W: 387.39 g; W tym cukry: 96.78 g; Bł.: 51.62 g; Sól: 8.52 g; WW: 33.75 Por; Ener. z B: 18.46 %; Ener. z W: 45.26 %; Ener. z T: 33.14 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 5863.79 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-01-13 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% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza gryczana 250 g, Gulasz wieprzowy 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Buraczki gotowane () 100 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem 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% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kielbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony,parzony,w osionce jadalnej-kolagen wołowy 100 g, Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt, Mieszanka studencka 50 g ( <u>OZI, ORZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3065.92 kcal; B: 156.41 g; T: 111.18 g; Kw. tł. nasy.: 39.58 g; W: 389.41 g; W tym cukry: 98.32 g; Bł.: 51.43 g; Sól: 8.06 g; WW: 33.99 Por; Ener. z B: 20.41 %; Ener. z W: 44.09 %; Ener. z T: 32.64 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 6103.67 mg;

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne		
	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 1072.75 kcal; B: 57.05 g; T: 34.16 g; Kw. tł. nasy.: 7.12 g; W: 144.19 g; W tym cukry: 14.11 g; Bł.: 19.61 g; Sól: 1.61 g; WW: 12.45 Por; Ener. z B: 21.27 %; Ener. z W: 46.45 %; Ener. z T: 28.65 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 2482.1 mg;

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), 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> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, 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> ),	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane () 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> ), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt, Mieszanka studencka 40 g ( <u>OZI, ORZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 3171.7 kcal; B: 134.93 g; T: 115.03 g; Kw. tł. nasy.: 40.96 g; W: 420.75 g; W tym cukry: 87.65 g; Bł.: 43.6 g; Sól: 9.24 g; WW: 37.86 Por; Ener. z B: 17.02 %; Ener. z W: 47.57 %; Ener. z T: 32.64 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4319.31 mg;

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego		
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> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki gotowane () 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> ), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g, Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2407.45 kcal; B: 111.05 g; T: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 333.95 g; W tym cukry: 89.01 g; Bł.: 31.03 g; Sól: 7.32 g; WW: 30.35 Por; Ener. z B: 18.45 %; Ener. z W: 50.33 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4498.72 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-01-13		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Dynia z wody 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2463.69 kcal; B: 107.53 g; T: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; W: 380.39 g; W tym cukry: 58.11 g; Bł.: 59.81 g; Sól: 7.8 g; WW: 32.21 Por; Ener. z B: 17.46 %; Ener. z W: 52.05 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 4.86 %; K: 5220.35 mg;

sobota 2024-01-13		
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> ), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g, 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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Ogórek świeży 100 g,	Podwieczorek: Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 1898.55 kcal; B: 99.35 g; T: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; W: 270.36 g; W tym cukry: 37.85 g; Bł.: 41.43 g; Sól: 5.85 g; WW: 22.94 Por; Ener. z B: 20.93 %; Ener. z W: 48.23 %; Ener. z T: 26.59 %; Ener. z Bł.: 4.36 %; K: 4296.83 mg;

sobota 2024-01-13		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
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> ), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki gotowane () 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> ), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Pomidor b/skórki 50 g, Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2392.86 kcal; B: 98.84 g; T: 86.97 g; Kw. tł. nasy.: 38.47 g; W: 314.52 g; W tym cukry: 81.69 g; Bł.: 27.93 g; Sól: 7.16 g; WW: 28.73 Por; Ener. z B: 16.52 %; Ener. z W: 47.91 %; Ener. z T: 32.71 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4084 mg;

sobota 2024-01-13		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Neutropeniczna		
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> ), Kiełbasa biała z indyka-drobiowa średnio rozdrobniona, parzona w osłonce jadalnej wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Ketchup saszetka 20g 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ),	Pomidorowa z ryżem * OTS 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz wieprzowy z szynki 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Mus z truskawek* 200 g, Przymak owocowy do smarowania 25g 25 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Drożdżówka z dżemem 1 szt. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kisiel instant 1 szt. 200 ml, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 3176.49 kcal; B: 129.27 g; T: 93.24 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; W: 475.28 g; W tym cukry: 108.97 g; Bł.: 24.76 g; Sól: 9.81 g; WW: 44.98 Por; Ener. z B: 16.28 %; Ener. z W: 56.73 %; Ener. z T: 26.42 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 2889.3 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa OTS neutropeniczna		
Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</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> ), Kielbasa biała z indyka-drobiowa średnio rozdrobniona, parzona w osłonce jadalnej wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Ketchup saszetka 20g 2 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem * OTS 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz wieprzowy z szynki 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Buraczki oprószone ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Mus z truskawek* b/c 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
	Podwieczerek: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 1 szt. 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2530.4 kcal; B: 121.02 g; T: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; W: 347.17 g; W tym cukry: 67.91 g; Bł.: 24.77 g; Sól: 9.2 g; WW: 32.13 Por; Ener. z B: 19.13 %; Ener. z W: 50.96 %; Ener. z T: 28.96 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 2876 mg;

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Antydyspeptyczna		
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Kleik ryżowy na wodzie 250 g,	Ziemniaczana * ( ). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, 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,
II Śniadanie: 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,	Podwieczerek: Marchwianka. 200 ml, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 1760.67 kcal; B: 45.04 g; T: 30.49 g; Kw. tł. nasy.: 1.26 g; W: 333.15 g; W tym cukry: 15.81 g; Bł.: 19.68 g; Sól: 1.91 g; WW: 31.47 Por; Ener. z B: 10.23 %; Ener. z W: 71.22 %; Ener. z T: 15.59 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3378.41 mg;

sobota 2024-01-13 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> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 781.94 kcal; B: 31.78 g; T: 34.13 g; Kw. tł. nasy.: 19 g; W: 87.51 g; W tym cukry: 2.42 g; Bł.: 2.7 g; Sól: 3.72 g; WW: 8.48 Por; Ener. z B: 16.26 %; Ener. z W: 43.39 %; Ener. z T: 39.28 %; Ener. z Bł.: .69 %; K: 176.34 mg;

sobota 2024-01-13 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;

sobota 2024-01-13 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;

sobota 2024-01-13 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;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bariatryczna		
Zupa jarzynowa z drobiem * 200 ml ( <u>SEL</u> ), Jogurt naturalny 2,5% t 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% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kasza kukurydziana z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>MLE</u> ), Jogurt naturalny 2,5% t 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;

sobota 2024-01-13 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: 1116.44 kcal; B: 35.68 g; T: 30.69 g; Kw. tł. nasy.: 2.4 g; W: 185.32 g; W tym cukry: 27.61 g; Bł.: 19.14 g; Sól: 1.76 g; WW: 16.61 Por; Ener. z B: 12.78 %; Ener. z W: 59.54 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3152.34 mg;

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL NZJ II (nieswoiste zapalenie jelit)		
Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Filet z indyka gotowany 60 g,	Gryskowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Ryż na sypko 150 g, Ryba gotowana (Dorsz) 80 g ( <u>RYB</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 160 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kasza mannana na wodzie z jabłkiem prażonym 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kisiel z jagód b/c * 200 ml,	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora 200 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1841.85 kcal; B: 103.6 g; T: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.84 g; W: 265.09 g; W tym cukry: 35.76 g; Bł.: 28.29 g; Sól: 3.69 g; WW: 23.63 Por; Ener. z B: 22.5 %; Ener. z W: 51.43 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4892.48 mg;

sobota 2024-01-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL NZJ III (nieswoiste zapalenie jelit)		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ SOJ MLE</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Ryż na sypko 100 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Biskoptki b/m 50 g ( <u>GLU PSZ JAJ SOJ</u> ), Kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml,	Podwieczorek: Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ JAJ MLE</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 1966.39 kcal; B: 92.88 g; T: 41.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; W: 316.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Bł.: 23.93 g; Sól: 4.97 g; WW: 29.3 Por; Ener. z B: 18.89 %; Ener. z W: 59.61 %; Ener. z T: 19.05 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4306.87 mg;

sobota 2024-01-13 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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Kalafiorowa z makaronem (bez mleka, bez selera)* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz z udźca z indyka z warzywami (bez selera) ATOPOWA 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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> ), Filet z indyka gotowany 100 g, Brokuł gotowany* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Gruszka 2szt. 300 g,	Podwieczorek: Kasza manna na mleku 200 ml, Mus z jabłek () z/c 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 1969.2 kcal; B: 94.8 g; T: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; W: 286.36 g; W tym cukry: 66.29 g; Bł.: 34.25 g; Sól: 5.33 g; WW: 25.03 Por; Ener. z B: 19.26 %; Ener. z W: 51.21 %; Ener. z T: 25.84 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 3121.33 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-01-13			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 ,	Kalafirowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera)* 400 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Pulpet drobiowy z indyka (bez jaj) 100 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> ), 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;

