

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SSPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna</b>		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Papryka konserwowa 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlec drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Herbatniki 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2476.33 kcal; B: 85.04 g; T: 97.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; W: 327.07 g; W tym cukry: 48.88 g; Bł.: 30.1 g; Sól: 9.24 g; WW: 29.77 Por; Ener. z B: 13.74 %; Ener. z W: 47.97 %; Ener. z T: 35.59 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3985.25 mg;

<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci</b>		
Bulka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Ogórek świeży 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlec drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bulka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 250 g, Mandarynka 1 szt,	Podwieczorek: Herbatniki 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ), Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2955.27 kcal; B: 109.88 g; T: 102.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.9 g; W: 406.16 g; W tym cukry: 92.54 g; Bł.: 25.6 g; Sól: 8.88 g; WW: 38.1 Por; Ener. z B: 14.87 %; Ener. z W: 51.51 %; Ener. z T: 31.12 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 4335.27 mg;

<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska</b>		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Sertopiony 50 g ( <u>MLE.</u> ), Papryka konserwowa 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Frittata z jajkiem 400 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Mandarynka 1 szt,	Podwieczorek: Herbatniki 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2329.91 kcal; B: 77.59 g; T: 98.09 g; Kw. tł. nasy.: 41.12 g; W: 300.8 g; W tym cukry: 66.58 g; Bł.: 30.62 g; Sól: 8.74 g; WW: 26.98 Por; Ener. z B: 13.32 %; Ener. z W: 46.38 %; Ener. z T: 37.89 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3707.47 mg;

<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna</b>		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Papryka konserwowa 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlec drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Mandarynka 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2308.88 kcal; B: 78.57 g; T: 79.1 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; W: 335.01 g; W tym cukry: 42.74 g; Bł.: 30.86 g; Sól: 9.11 g; WW: 30.38 Por; Ener. z B: 13.61 %; Ener. z W: 52.69 %; Ener. z T: 30.83 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3841.87 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-16 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, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Papryka konserwowa 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlec drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jablek *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, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Mandarynka 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2308.88 kcal; B: 78.57 g; T: 79.1 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; W: 335.01 g; W tym cukry: 42.74 g; Bł.: 30.86 g; Sól: 9.11 g; WW: 30.38 Por; Ener. z B: 13.61 %; Ener. z W: 52.69 %; Ener. z T: 30.83 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3841.87 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Papryka konserwowa 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Marchew oprószana z olejem (bez glutenu)* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 250 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 300 g, Mandarynka 1 szt,	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2415.53 kcal; B: 73.55 g; T: 85.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; W: 343.05 g; W tym cukry: 68.05 g; Bł.: 17.63 g; Sól: 5.44 g; WW: 32.54 Por; Ener. z B: 12.18 %; Ener. z W: 53.89 %; Ener. z T: 31.92 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 3947.68 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Papryka konserwowa 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 250 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 300 g,	Podwieczorek: Mandarynka 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2254.32 kcal; B: 67.26 g; T: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; W: 307.93 g; W tym cukry: 43.76 g; Bł.: 18.26 g; Sól: 5.67 g; WW: 28.9 Por; Ener. z B: 11.93 %; Ener. z W: 51.4 %; Ener. z T: 34.63 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 3702.39 mg;

wtorek 2024-01-16 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> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Papryka konserwowa 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlec drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jablek *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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 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: Mandarynka 1 szt, Surówka z selera i jabłka b/c 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2504.18 kcal; B: 88.19 g; T: 102.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; W: 330.01 g; W tym cukry: 65.33 g; Bł.: 49.58 g; Sól: 9.21 g; WW: 28.17 Por; Ener. z B: 14.09 %; Ener. z W: 44.79 %; Ener. z T: 36.98 %; Ener. z Bł.: 3.96 %; K: 5704.27 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna		
Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Cukinia pieczona z olejem* 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2304.66 kcal; B: 90.17 g; T: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; W: 326.68 g; W tym cukry: 75.95 g; Bł.: 25.53 g; Sól: 6.02 g; WW: 30.21 Por; Ener. z B: 15.65 %; Ener. z W: 52.27 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4979.23 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ), Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml, Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 250 g, Biskopty b/m 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ),	Podwieczorek: Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2543.71 kcal; B: 111.68 g; T: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; W: 373.54 g; W tym cukry: 81.91 g; Bł.: 21.02 g; Sól: 6.74 g; WW: 35.44 Por; Ener. z B: 17.56 %; Ener. z W: 55.44 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3744.46 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa		
Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Cukinia pieczona (bez oleju)* 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ), Dynia z wody 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 250 g,	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2263.87 kcal; B: 108.73 g; T: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; W: 356.6 g; W tym cukry: 57.26 g; Bł.: 26.4 g; Sól: 7.31 g; WW: 33 Por; Ener. z B: 19.21 %; Ener. z W: 58.34 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4691.98 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Cukinia pieczona z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Dzem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2245.9 kcal; B: 95.48 g; T: 80.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; W: 296.65 g; W tym cukry: 68.48 g; Bł.: 20.1 g; Sól: 7.72 g; WW: 27.81 Por; Ener. z B: 17.01 %; Ener. z W: 49.25 %; Ener. z T: 32.34 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3677.06 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Cukinia pieczona z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ),	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Pasta z kurczaka 100 g, Dynia z wody 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2337.29 kcal; B: 114.72 g; T: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; W: 337.31 g; W tym cukry: 41.26 g; Bł.: 22.67 g; Sól: 7.87 g; WW: 31.53 Por; Ener. z B: 19.63 %; Ener. z W: 53.85 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4564.05 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ), Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z wędliną i natką pietruszki. 100 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Cukinia pieczona z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bulka 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> ), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2612.53 kcal; B: 107.29 g; T: 100.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; W: 331.11 g; W tym cukry: 74.82 g; Bł.: 23.81 g; Sól: 9.14 g; WW: 30.92 Por; Ener. z B: 16.43 %; Ener. z W: 47.05 %; Ener. z T: 34.73 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4499.9 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ), Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z wędliną i natką pietruszki. 100 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Cukinia pieczona z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bulka 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 b/c 250 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2391.83 kcal; B: 100.65 g; T: 96.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.9 g; W: 292.95 g; W tym cukry: 35.79 g; Bł.: 25.4 g; Sól: 9.07 g; WW: 26.91 Por; Ener. z B: 16.83 %; Ener. z W: 44.74 %; Ener. z T: 36.22 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4348.52 mg;

wtorek 2024-01-16 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 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ),	Ziemniaczana* ( ). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 50 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 1990.17 kcal; B: 103.6 g; T: 107.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; W: 161.7 g; W tym cukry: 15.17 g; Bł.: 19.54 g; Sól: 3.69 g; WW: 14.22 Por; Ener. z B: 20.82 %; Ener. z W: 28.57 %; Ener. z T: 48.56 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3784.47 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Mleko w proszku 25 g ( <u>MLE</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ),	Ziemniaczana * (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ),
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2104.72 kcal; B: 98.57 g; T: 101.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.87 g; W: 206.77 g; W tym cukry: 42.77 g; Bł.: 21.15 g; Sól: 4.15 g; WW: 18.62 Por; Ener. z B: 18.73 %; Ener. z W: 35.28 %; Ener. z T: 43.61 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4171.74 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
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> ), Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ),	Ziemniaczana * (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ),
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2174.94 kcal; B: 92.03 g; T: 97.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; W: 242.22 g; W tym cukry: 35.85 g; Bł.: 23.92 g; Sól: 4.34 g; WW: 21.93 Por; Ener. z B: 16.93 %; Ener. z W: 40.15 %; Ener. z T: 40.33 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4563.61 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Papryka konserwowa 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Mandarynka 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 1577.65 kcal; B: 86.04 g; T: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; W: 207.48 g; W tym cukry: 28.86 g; Bł.: 26.73 g; Sól: 7.93 g; WW: 18.13 Por; Ener. z B: 21.81 %; Ener. z W: 45.83 %; Ener. z T: 29.69 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 4190.74 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 250 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 70 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2837.54 kcal; B: 120 g; T: 87.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; W: 407.37 g; W tym cukry: 76.15 g; Bł.: 31.12 g; Sól: 10.19 g; WW: 37.87 Por; Ener. z B: 16.92 %; Ener. z W: 53.04 %; Ener. z T: 27.89 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4888.87 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Marchew oprószana 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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3111.97 kcal; B: 115.3 g; T: 103.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; W: 443.37 g; W tym cukry: 97.3 g; Bł.: 31.81 g; Sól: 9.21 g; WW: 41.31 Por; Ener. z B: 14.82 %; Ener. z W: 52.9 %; Ener. z T: 29.81 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 5012.36 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Ogórek świeży 50 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> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 250 g, Mandarynka 1 szt,	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2838.85 kcal; B: 114.19 g; T: 96.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.8 g; W: 385.13 g; W tym cukry: 79.42 g; Bł.: 25.46 g; Sól: 10.05 g; WW: 35.95 Por; Ener. z B: 16.09 %; Ener. z W: 50.68 %; Ener. z T: 30.67 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 4365.16 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew oprószana 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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posilek nocny: Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka wiejska wieprzowa, wędzona parzona 50 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2867.08 kcal; B: 157.2 g; T: 102.76 g; Kw. tł. nasy.: 45.3 g; W: 348.95 g; W tym cukry: 44.4 g; Bł.: 38.55 g; Sól: 11.76 g; WW: 31.2 Por; Ener. z B: 21.93 %; Ener. z W: 43.31 %; Ener. z T: 32.26 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 5586.14 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew oprószana 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> ), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Dynia z wody 50 g,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2603.71 kcal; B: 129.63 g; T: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; W: 352.61 g; W tym cukry: 69.14 g; Bł.: 24.84 g; Sól: 8.17 g; WW: 32.87 Por; Ener. z B: 19.91 %; Ener. z W: 50.35 %; Ener. z T: 27.89 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4981.98 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Marchew oprószana 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</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g, Dynia z wody 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2795.57 kcal; B: 129.27 g; T: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; W: 418.53 g; W tym cukry: 65.02 g; Bł.: 35.41 g; Sól: 10.04 g; WW: 38.4 Por; Ener. z B: 18.5 %; Ener. z W: 54.82 %; Ener. z T: 23.53 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 5478.07 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Ogórek świeży 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2216.09 kcal; B: 109.81 g; T: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; W: 301.04 g; W tym cukry: 34.79 g; Bł.: 41.77 g; Sól: 8.62 g; WW: 26.08 Por; Ener. z B: 19.82 %; Ener. z W: 46.8 %; Ener. z T: 29.58 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 5411.68 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Papryka konserwowa 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g,

**Wartości odżywcze:** E: 3035.24 kcal; B: 152.65 g; T: 116.36 g; Kw. tł. nasy.: 53.29 g; W: 368.63 g; W tym cukry: 49.58 g; Bł.: 44.73 g; Sól: 13.23 g; WW: 32.64 Por; Ener. z B: 20.12 %; Ener. z W: 42.68 %; Ener. z T: 34.5 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 5802.24 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 100 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u> ), Cukinia pieczona z olejem (bez oleju)* 150 g,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalańora bt. 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Marchew gotowana (bez oleju)* 200 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2282.1 kcal; B: 120.89 g; T: 45.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; W: 361.7 g; W tym cukry: 54.22 g; Bł.: 31.76 g; Sól: 10.13 g; WW: 33.07 Por; Ener. z B: 21.19 %; Ener. z W: 57.83 %; Ener. z T: 17.87 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4950.02 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-16		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), 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% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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 Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ), Rzodkiew biała 100 g,	Posilek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2659.17 kcal; B: 126.12 g; T: 105.79 g; Kw. tł. nasy.: 45.77 g; W: 327.9 g; W tym cukry: 50.86 g; Bł.: 51.25 g; Sól: 10.25 g; WW: 27.72 Por; Ener. z B: 18.97 %; Ener. z W: 41.62 %; Ener. z T: 35.81 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 6427.22 mg;

wtorek 2024-01-16		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), 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% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 25 g, Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ), Rzodkiew biała 100 g,	Posilek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2680.9 kcal; B: 130.89 g; T: 106 g; Kw. tł. nasy.: 46.09 g; W: 328.3 g; W tym cukry: 50.86 g; Bł.: 51.25 g; Sól: 10.84 g; WW: 27.78 Por; Ener. z B: 19.53 %; Ener. z W: 41.34 %; Ener. z T: 35.59 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 6427.22 mg;

wtorek 2024-01-16		
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> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Marchew oprószana 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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Pomidor 50 g,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, Mandarynka 1 szt,	Podwieczorek: 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> ), Ogórek świeży 50 g,	Posilek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2868.52 kcal; B: 137.37 g; T: 114.82 g; Kw. tł. nasy.: 52.57 g; W: 345.21 g; W tym cukry: 30.3 g; Bł.: 43.4 g; Sól: 11.16 g; WW: 30.33 Por; Ener. z B: 19.16 %; Ener. z W: 42.09 %; Ener. z T: 36.03 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4992.5 mg;

wtorek 2024-01-16		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Papryka konserwowa 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Sałata zielona 20 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, Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pomidor 100 g, Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2313.83 kcal; B: 96.22 g; T: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 311.47 g; W tym cukry: 23.03 g; Bł.: 42.71 g; Sól: 10.47 g; WW: 26.96 Por; Ener. z B: 16.63 %; Ener. z W: 46.46 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 5178.78 mg;



### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalamita. 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Risotto wegetariańskie* 350 g ( <u>SEL</u> ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2174.81 kcal; B: 45.33 g; T: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; W: 322.07 g; W tym cukry: 37.58 g; Bł.: 41.8 g; Sól: 6.92 g; WW: 28.08 Por; Ener. z B: 8.34 %; Ener. z W: 51.55 %; Ener. z T: 32.61 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 2784.28 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Cukinia pieczona z olejem * 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalamita. 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 300 g , Filet z kurczaka duszony 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2288.46 kcal; B: 51.68 g; T: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; W: 356.99 g; W tym cukry: 58.08 g; Bł.: 45.16 g; Sól: 7.95 g; WW: 31.17 Por; Ener. z B: 9.03 %; Ener. z W: 54.5 %; Ener. z T: 28.88 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 5275.59 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczaniowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Tofu 100 g ( <u>SOJ</u> ), Ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalamita. 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 250 g , Frittata z jajkiem 200 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Marchew oprószana 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> ), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2297.94 kcal; B: 78.86 g; T: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; W: 319.67 g; W tym cukry: 60.25 g; Bł.: 24.8 g; Sól: 8.59 g; WW: 29.62 Por; Ener. z B: 13.73 %; Ener. z W: 51.33 %; Ener. z T: 32.99 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4485.25 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Filet z indyka gotowany 100 g , Ogórek kiszony 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 , Gotówki 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 jabłkiem () z/c 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2103.5 kcal; B: 110.25 g; T: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; W: 294.06 g; W tym cukry: 39.94 g; Bł.: 27.76 g; Sól: 6.26 g; WW: 26.62 Por; Ener. z B: 20.96 %; Ener. z W: 50.64 %; Ener. z T: 25.17 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 5743.43 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Pomidor b/skórki 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kaliafora. 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 100 g, Filet z kurczaka duszony 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczerek: Banan 1szt. 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 1652.79 kcal; B: 78.72 g; T: 36.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; W: 261.58 g; W tym cukry: 88.44 g; Bł.: 20.04 g; Sól: 5.45 g; WW: 24.33 Por; Ener. z B: 19.05 %; Ener. z W: 58.46 %; Ener. z T: 19.75 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3758.4 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z wędliną i natką pietruszki. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kaliafora. 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 100 g, Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 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 jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczerek: Banan 1szt. 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 1849.5 kcal; B: 71.26 g; T: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; W: 277.75 g; W tym cukry: 89.68 g; Bł.: 21.02 g; Sól: 4.66 g; WW: 25.75 Por; Ener. z B: 15.41 %; Ener. z W: 55.53 %; Ener. z T: 26.2 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3851.46 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 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> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt,	Podwieczerek: Mandarynka 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2273.56 kcal; B: 95.97 g; T: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; W: 323.75 g; W tym cukry: 59.66 g; Bł.: 38.34 g; Sól: 7.44 g; WW: 28.58 Por; Ener. z B: 16.89 %; Ener. z W: 50.21 %; Ener. z T: 29.55 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 5606.15 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 2 szt,	Podwieczerek: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Mandarynka 1 szt, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2766.51 kcal; B: 116.25 g; T: 95.7 g; Kw. tł. nasy.: 43.48 g; W: 381.96 g; W tym cukry: 63.41 g; Bł.: 44.22 g; Sól: 9.31 g; WW: 33.84 Por; Ener. z B: 16.81 %; Ener. z W: 48.83 %; Ener. z T: 31.13 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 5891.2 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Pomidor 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> ), Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 2 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Mandarynka 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2914.31 kcal; B: 125.13 g; T: 101.1 g; Kw. tł. nasy.: 46.58 g; W: 397.55 g; W tym cukry: 75.32 g; Bł.: 43.74 g; Sól: 9.62 g; WW: 35.47 Por; Ener. z B: 17.17 %; Ener. z W: 48.56 %; Ener. z T: 31.22 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 6248.5 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 2 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Mandarynka 1 szt, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2991.08 kcal; B: 118.94 g; T: 102.94 g; Kw. tł. nasy.: 48.09 g; W: 421.31 g; W tym cukry: 74.37 g; Bł.: 48.53 g; Sól: 10.17 g; WW: 37.37 Por; Ener. z B: 15.91 %; Ener. z W: 49.85 %; Ener. z T: 30.97 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 6344.06 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ciąża mnoga (wysokobiałkowa)		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Marchew oprószana 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> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 2 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Mandarynka 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2931.1 kcal; B: 123.91 g; T: 99.83 g; Kw. tł. nasy.: 46.24 g; W: 406.79 g; W tym cukry: 66.78 g; Bł.: 44.46 g; Sól: 10.3 g; WW: 36.31 Por; Ener. z B: 16.91 %; Ener. z W: 49.45 %; Ener. z T: 30.65 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 5722.4 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne		
	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Kofet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 977.03 kcal; B: 37.54 g; T: 34.67 g; Kw. tł. nasy.: 2.9 g; W: 135.13 g; W tym cukry: 9.35 g; Bł.: 14.94 g; Sól: 3.11 g; WW: 12.07 Por; Ener. z B: 15.37 %; Ener. z W: 49.21 %; Ener. z T: 31.94 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3176.9 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 100 g, Papryka konserwowa 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 250 g, Kotlec drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Marchew oprószana 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-pszeny 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> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 100 g, Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 3180.46 kcal; B: 145.69 g; T: 114.73 g; Kw. tł.nasy.: 34.57 g; W: 407.81 g; W tym cukry: 74.06 g; Bł.: 35.48 g; Sól: 13.65 g; WW: 37.45 Por; Ener. z B: 18.32 %; Ener. z W: 46.83 %; Ener. z T: 32.47 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4868.43 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ), Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Cukinia pieczona z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2434.51 kcal; B: 99.6 g; T: 76.95 g; Kw. tł.nasy.: 30.44 g; W: 348.74 g; W tym cukry: 76.67 g; Bł.: 25.19 g; Sól: 6.53 g; WW: 32.52 Por; Ener. z B: 16.36 %; Ener. z W: 53.16 %; Ener. z T: 28.45 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4955.83 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszeny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 70 g, Ogórek świeży 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 120 g, Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2386.55 kcal; B: 122.32 g; T: 78.36 g; Kw. tł.nasy.: 32.06 g; W: 319.88 g; W tym cukry: 51.21 g; Bł.: 39.72 g; Sól: 10.35 g; WW: 28.27 Por; Ener. z B: 20.5 %; Ener. z W: 46.96 %; Ener. z T: 29.55 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 5624.23 mg;

wtorek 2024-01-16 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> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Rzodkiew biała 100 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 1960.07 kcal; B: 121.06 g; T: 58.73 g; Kw. tł.nasy.: 21.1 g; W: 258 g; W tym cukry: 26.59 g; Bł.: 35.5 g; Sól: 8.49 g; WW: 22.5 Por; Ener. z B: 24.71 %; Ener. z W: 45.41 %; Ener. z T: 26.97 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 5163.94 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Cukinia pieczona z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kaliafora. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2344.47 kcal; B: 98.12 g; T: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; W: 326.94 g; W tym cukry: 71.93 g; Bł.: 23.2 g; Sól: 6.4 g; WW: 30.53 Por; Ener. z B: 16.74 %; Ener. z W: 51.82 %; Ener. z T: 29.5 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4677.02 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Neutropeniczna		
Płatki jęczmieńna na mleku /p 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ), Kiełbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony, parzony, w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 80 g, Ketchup saszetka 20g 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ryż na sypko 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kapusta czerwona z wody 150 g, 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> ), Kisiel instant 1 szt. 200 ml, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Miód (25g) 1 szt, Sok owocowo warzywny 0,175L 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2839.73 kcal; B: 108.46 g; T: 84.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.45 g; W: 427.13 g; W tym cukry: 74.83 g; Bł.: 25.26 g; Sól: 8.52 g; WW: 40.11 Por; Ener. z B: 15.28 %; Ener. z W: 56.61 %; Ener. z T: 26.69 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2854.14 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa OTS neutropeniczna		
Płatki jęczmieńna na mleku /p 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ), Kiełbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony, parzony, w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 80 g, Ketchup saszetka 20g 2 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ryż na sypko 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kapusta czerwona z wody 150 g, 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> ), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 1 szt. 200 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sok owocowo warzywny 0,175L 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2533.02 kcal; B: 106.66 g; T: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; W: 378.39 g; W tym cukry: 58.6 g; Bł.: 26.03 g; Sól: 8.57 g; WW: 35.15 Por; Ener. z B: 16.84 %; Ener. z W: 55.64 %; Ener. z T: 26.07 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 2891.17 mg;

wtorek 2024-01-16 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,	Ryżowa* 400 ml ( <u>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,	Podwieczorek: Marchwianka. 200 ml, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 1600.24 kcal; B: 42.61 g; T: 23.43 g; Kw. tł. nasy.: .81 g; W: 309.78 g; W tym cukry: 15.21 g; Bł.: 16.87 g; Sól: 1.48 g; WW: 29.4 Por; Ener. z B: 10.65 %; Ener. z W: 73.22 %; Ener. z T: 13.18 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2351.66 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścista		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ,		Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 763.02 kcal; B: 33.72 g; T: 31.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.7 g; W: 87.58 g; W tym cukry: 2 g; Bł.: 2.7 g; Sól: 3.61 g; WW: 8.54 Por; Ener. z B: 17.68 %; Ener. z W: 44.5 %; Ener. z T: 37.28 %; Ener. z Bł.: .71 %; K: 176.34 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścista 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;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścista 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;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścista 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 z indyka 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: 1302.15 kcal; B: 48.77 g; T: 18.23 g; Kw. tł. nasy.: .95 g; W: 239.88 g; W tym cukry: 6.84 g; Bł.: 11.95 g; Sól: 1.68 g; WW: 22.9 Por; Ener. z B: 14.98 %; Ener. z W: 70.02 %; Ener. z T: 12.6 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 1923.26 mg;

wtorek 2024-01-16 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;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL NZJ I (nieswoiste zapalenie jelit)		
Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ),	Zupa jarzynowa z drobiem * 400 ml ( <u>SEL</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ),
II Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem 300 ml , Kisiel z jagód b/c * 200 ml ,	Podwieczorek: Marchwianka. 150 ml , Kleik ryżowy na wodzie 200 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1159.7 kcal; B: 36.94 g; T: 33.39 g; Kw. tł. nasy.: 2.67 g; W: 187.61 g; W tym cukry: 20.56 g; Bł.: 19.92 g; Sól: 1.75 g; WW: 16.77 Por; Ener. z B: 12.74 %; Ener. z W: 57.84 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3214.34 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL NZJ II (nieswoiste zapalenie jelit)		
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Risotto z mięs drobi i warzywami* 350 g ( <u>SEL</u> ),	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Ryba gotowana (Dorsz) 60 g ( <u>RYB</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL</u> ),
II Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem 300 ml , Kisiel z jagód b/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Jarzynowa z ryżem dieta* 200 ml ( <u>MLE SEL</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1723.68 kcal; B: 80.22 g; T: 35.55 g; Kw. tł. nasy.: 5.02 g; W: 283.15 g; W tym cukry: 24.14 g; Bł.: 25.12 g; Sól: 4.29 g; WW: 25.82 Por; Ener. z B: 18.62 %; Ener. z W: 59.88 %; Ener. z T: 18.56 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3826.11 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL NZJ III (nieswoiste zapalenie jelit)		
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Pasta z mięsa drobiowego 60 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ),	Ziemniaczana * (). 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Buraczki gotowane () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Kasza jaglana na sypko 120 g , Potrawka drobiowa z fileta 200 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ),
II Śniadanie: Bulka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ JAJ MLE</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Mus z jabłek () b/c 200 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt, Marchwianka 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2433.23 kcal; B: 100.32 g; T: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; W: 404.7 g; W tym cukry: 74.87 g; Bł.: 38.72 g; Sól: 5.15 g; WW: 36.52 Por; Ener. z B: 16.49 %; Ener. z W: 60.16 %; Ener. z T: 20.24 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 6084.41 mg;

wtorek 2024-01-16 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 ziemniakami (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: 2040.83 kcal; B: 95.67 g; T: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; W: 305 g; W tym cukry: 66.84 g; Bł.: 36.56 g; Sól: 5.37 g; WW: 26.68 Por; Ener. z B: 18.75 %; Ener. z W: 52.61 %; Ener. z T: 24.87 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 3913.79 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Uboga w alergeny		
Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Filet z indyka gotowany 100 g , Ogórek kiszony 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 , Pulpet 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: 1989.2 kcal; B: 106.62 g; T: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; W: 254.66 g; W tym cukry: 28.09 g; Bł.: 18.36 g; Sól: 5.86 g; WW: 23.44 Por; Ener. z B: 21.44 %; Ener. z W: 47.52 %; Ener. z T: 28.93 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 4448.39 mg;

