

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 50 g, Kawa z młkiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt,	Marchewkowa z ziemniakami *( ). 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g, Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2651.53 kcal; B: 100.57 g; T: 99.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; W: 350.99 g; W tym cukry: 84.59 g; Bł.: 37.42 g; Sól: 6.72 g; WW: 31.37 Por; Ener. z B: 15.17 %; Ener. z W: 47.3 %; Ener. z T: 33.92 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4409.33 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci		
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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 50 g, Kawa z młkiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt,	Marchewkowa z ziemniakami *( ). 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g, Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</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> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tioczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2790.8 kcal; B: 113.58 g; T: 102.2 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; W: 363.03 g; W tym cukry: 101.62 g; Bł.: 28.66 g; Sól: 7.57 g; WW: 33.4 Por; Ener. z B: 16.28 %; Ener. z W: 47.92 %; Ener. z T: 32.96 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4183.71 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 50 g, Kawa z młkiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *( ). 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g, Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Papryka świeża 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2677.17 kcal; B: 100.85 g; T: 99.8 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; W: 356.62 g; W tym cukry: 84.78 g; Bł.: 35.61 g; Sól: 6.71 g; WW: 32.18 Por; Ener. z B: 15.07 %; Ener. z W: 47.96 %; Ener. z T: 33.55 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4357.09 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Marchewkowa z ziemniakami *( ) (bez mleka). 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g, Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tioczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2416.36 kcal; B: 84.41 g; T: 87.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; W: 337.83 g; W tym cukry: 69.13 g; Bł.: 31.37 g; Sól: 7.88 g; WW: 30.6 Por; Ener. z B: 13.97 %; Ener. z W: 50.73 %; Ener. z T: 32.58 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3806.54 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy		
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, Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Marchewkowa z ziemniakami (*) (bez mleka). 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *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> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2416.36 kcal; B: 84.41 g; T: 87.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; W: 337.83 g; W tym cukry: 69.13 g; Bł.: 31.37 g; Sól: 7.88 g; WW: 30.6 Por; Ener. z B: 13.97 %; Ener. z W: 50.73 %; Ener. z T: 32.58 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3806.54 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 70 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Marchewkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 400 g ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ, RYB.</u> ), Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE.</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* (bez glutenu) 100 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2284.52 kcal; B: 63.06 g; T: 86.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; W: 318.7 g; W tym cukry: 84.23 g; Bł.: 21.35 g; Sól: 3.5 g; WW: 29.76 Por; Ener. z B: 11.04 %; Ener. z W: 52.06 %; Ener. z T: 33.94 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3302.05 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 120 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Dżem 70 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Marchewkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 400 g ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ, RYB.</u> ), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 100 g ( <u>SEL.</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 300 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2349.86 kcal; B: 58.65 g; T: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; W: 340.4 g; W tym cukry: 95.83 g; Bł.: 21.47 g; Sól: 5.9 g; WW: 31.8 Por; Ener. z B: 9.98 %; Ener. z W: 54.29 %; Ener. z T: 33.47 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3315.71 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoreszkowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami (*) 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 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> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Ogórek świeży 100 g,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2574.5 kcal; B: 101.71 g; T: 105.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; W: 323.53 g; W tym cukry: 77.17 g; Bł.: 45.35 g; Sól: 5.75 g; WW: 27.87 Por; Ener. z B: 15.8 %; Ener. z W: 43.22 %; Ener. z T: 36.72 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 5199.04 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-19 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> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 70 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *) 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</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> ), Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g, Salata zielona 20 g, Dynia z wody 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2307.07 kcal; B: 112.01 g; T: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; W: 303.7 g; W tym cukry: 86.63 g; Bł.: 23.16 g; Sól: 5.51 g; WW: 28.04 Por; Ener. z B: 19.42 %; Ener. z W: 48.64 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4362.02 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ), Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 70 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *) 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2843.28 kcal; B: 132.61 g; T: 81.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; W: 403.12 g; W tym cukry: 102.35 g; Bł.: 25.73 g; Sól: 6.11 g; WW: 37.83 Por; Ener. z B: 18.66 %; Ener. z W: 53.09 %; Ener. z T: 25.92 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4454.38 mg;

piątek 2024-01-19 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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *) 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL.</u> ), Dynia z wody 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml;
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Miód (25g) 1 szt, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2350.26 kcal; B: 99.12 g; T: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; W: 396.55 g; W tym cukry: 89.99 g; Bł.: 28.24 g; Sól: 5.6 g; WW: 36.84 Por; Ener. z B: 16.87 %; Ener. z W: 62.69 %; Ener. z T: 17.48 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 4569.39 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE.</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *) 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL.</u> ), Dynia z wody 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2330.28 kcal; B: 102.27 g; T: 77.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; W: 316.72 g; W tym cukry: 71.77 g; Bł.: 28.85 g; Sól: 5.08 g; WW: 28.78 Por; Ener. z B: 17.55 %; Ener. z W: 49.41 %; Ener. z T: 29.93 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4682.88 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g, Dżem 70 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Marchewkowa z ziemniakami *) (bez mleka). 400 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ RYB</u> ), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Dynia z wody 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 300 ml,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2308.52 kcal; B: 89.41 g; T: 62.5 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; W: 356.97 g; W tym cukry: 89.91 g; Bł.: 26.06 g; Sól: 6.98 g; WW: 32.95 Por; Ener. z B: 15.49 %; Ener. z W: 57.34 %; Ener. z T: 24.37 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4142.67 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ JAJ MLE</u> ), Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *) (bez mleka). 400 g ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ RYB</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ SEL</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> ), Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g ( <u>JAJ MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2516.47 kcal; B: 105.6 g; T: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; W: 345.03 g; W tym cukry: 85.32 g; Bł.: 22.38 g; Sól: 4.7 g; WW: 32.29 Por; Ener. z B: 16.78 %; Ener. z W: 51.29 %; Ener. z T: 29.89 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4492.87 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ JAJ SEL</u> ), Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *) (bez cukru). 400 g ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ RYB</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ SEL</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> ), Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g ( <u>JAJ MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2573.09 kcal; B: 114.29 g; T: 88.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; W: 341.39 g; W tym cukry: 50.7 g; Bł.: 31.07 g; Sól: 4.89 g; WW: 31.05 Por; Ener. z B: 17.77 %; Ener. z W: 48.24 %; Ener. z T: 30.84 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4637.29 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ JAJ 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> ),	Marchewkowa z ziemniakami *) (bez cukru). 400 g ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Marchew gotowana z olejem* 100 g, 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: 2045.89 kcal; B: 115.81 g; T: 117.3 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; W: 140.48 g; W tym cukry: 16.24 g; Bł.: 16.37 g; Sól: 3.87 g; WW: 12.36 Por; Ener. z B: 22.64 %; Ener. z W: 24.26 %; Ener. z T: 51.6 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3589.55 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ JAJ MLE</u> ), Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Mleko w proszku 50 g ( <u>MLE</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *) (bez cukru). 400 g ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2319.04 kcal; B: 118.47 g; T: 112.76 g; Kw. tł. nasy.: 40.16 g; W: 217.27 g; W tym cukry: 57.62 g; Bł.: 16.51 g; Sól: 4.69 g; WW: 20.11 Por; Ener. z B: 20.43 %; Ener. z W: 34.63 %; Ener. z T: 43.76 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 4267.37 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Mleko w proszku 20 g ( <u>MLE</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami (*). 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 150 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2323.79 kcal; B: 99.79 g; T: 102.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; W: 260.79 g; W tym cukry: 53.77 g; Bł.: 20.1 g; Sól: 3.78 g; WW: 24.16 Por; Ener. z B: 17.18 %; Ener. z W: 41.43 %; Ener. z T: 39.79 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 4347.32 mg;

piątek 2024-01-19 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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami (*). 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 150 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g, Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1699.35 kcal; B: 81.05 g; T: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; W: 217.38 g; W tym cukry: 45.64 g; Bł.: 27.84 g; Sól: 4.04 g; WW: 19.01 Por; Ener. z B: 19.08 %; Ener. z W: 44.61 %; Ener. z T: 32.77 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3737.12 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Marchewkowa z ziemniakami (*). 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 180 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 3065.95 kcal; B: 165.49 g; T: 106.92 g; Kw. tł. nasy.: 46.1 g; W: 376.11 g; W tym cukry: 71.37 g; Bł.: 37.62 g; Sól: 9.97 g; WW: 33.93 Por; Ener. z B: 21.59 %; Ener. z W: 44.16 %; Ener. z T: 31.39 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 5011.55 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami (*) z mięsem 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</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 35 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2650.63 kcal; B: 118.75 g; T: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; W: 381.5 g; W tym cukry: 88.37 g; Bł.: 34.58 g; Sól: 7.05 g; WW: 34.77 Por; Ener. z B: 17.92 %; Ener. z W: 52.35 %; Ener. z T: 26.17 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4611.89 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 50 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *) z mięsem 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Surówka z marchwi i selera () 100 g ( <u>MLE, SEL.</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> ), Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2675.25 kcal; B: 110.23 g; T: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; W: 396.78 g; W tym cukry: 116.37 g; Bł.: 32.1 g; Sól: 7.06 g; WW: 36.55 Por; Ener. z B: 16.48 %; Ener. z W: 54.53 %; Ener. z T: 25.82 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 4376.77 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *) z mięsem 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Warzywa po grecku* (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</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 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Posiłek nocny: Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2790.59 kcal; B: 152.77 g; T: 92.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.02 g; W: 351.93 g; W tym cukry: 55.72 g; Bł.: 39.88 g; Sól: 8.74 g; WW: 31.29 Por; Ener. z B: 21.9 %; Ener. z W: 44.73 %; Ener. z T: 29.76 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 5134.2 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *) z mięsem 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</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> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2482.43 kcal; B: 110.65 g; T: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; W: 355.26 g; W tym cukry: 90.49 g; Bł.: 24.92 g; Sól: 4.79 g; WW: 33.05 Por; Ener. z B: 17.83 %; Ener. z W: 53.23 %; Ener. z T: 26.66 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4692.52 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE.</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *) z mięsem 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</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> ), 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: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2676.86 kcal; B: 128.1 g; T: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; W: 373.06 g; W tym cukry: 77.37 g; Bł.: 32.74 g; Sól: 7.53 g; WW: 34.07 Por; Ener. z B: 19.14 %; Ener. z W: 50.85 %; Ener. z T: 26.89 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4592.8 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 100 g, Kalafor gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL.</u> ), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Ogórek świeży 100 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 1995.33 kcal; B: 96.7 g; T: 70.7 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; W: 261.26 g; W tym cukry: 34.97 g; Bł.: 37.72 g; Sól: 5.42 g; WW: 22.42 Por; Ener. z B: 19.39 %; Ener. z W: 44.81 %; Ener. z T: 31.89 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 4859.34 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Piers delikatna z kurej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 100 g, Kalafor gotowany* 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> ), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g,	Posiłek 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> ), Salata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2891.72 kcal; B: 142.12 g; T: 109.36 g; Kw. tł. nasy.: 49.8 g; W: 355.64 g; W tym cukry: 44.91 g; Bł.: 43.09 g; Sól: 9.69 g; WW: 31.45 Por; Ener. z B: 19.66 %; Ener. z W: 43.23 %; Ener. z T: 34.03 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 5350.15 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Piers delikatna z kurej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g, Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt., Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Marchewkowa z ziemniakami *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju)* 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 120 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 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Marchew gotowana (bez oleju)* 100 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2339.16 kcal; B: 123.33 g; T: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; W: 359.94 g; W tym cukry: 48.25 g; Bł.: 32.87 g; Sól: 7.77 g; WW: 32.76 Por; Ener. z B: 21.09 %; Ener. z W: 55.93 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4557.31 mg;

piątek 2024-01-19 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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 180 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 100 g, Kalafor gotowany* 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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 100 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ), Salata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2473.01 kcal; B: 131.64 g; T: 88.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; W: 306.16 g; W tym cukry: 42.02 g; Bł.: 44.8 g; Sól: 6.96 g; WW: 26.21 Por; Ener. z B: 21.29 %; Ener. z W: 42.27 %; Ener. z T: 32.36 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 5678.27 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-19 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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *) 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 180 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ), Kalafor gotowany* 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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 100 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2479.3 kcal; B: 132.38 g; T: 86.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; W: 311.78 g; W tym cukry: 47.07 g; Bł.: 45.48 g; Sól: 6.87 g; WW: 26.72 Por; Ener. z B: 21.36 %; Ener. z W: 42.96 %; Ener. z T: 31.57 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 5726.33 mg;

piątek 2024-01-19 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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *) 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</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 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g, Gruszka 1szt. 150 g, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Ogórek świeży 100 g,	Posiłek 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: 3147.41 kcal; B: 157.13 g; T: 128.39 g; Kw. tł. nasy.: 51.78 g; W: 363.54 g; W tym cukry: 55.43 g; Bł.: 44.53 g; Sól: 11.62 g; WW: 31.94 Por; Ener. z B: 19.97 %; Ener. z W: 40.54 %; Ener. z T: 36.71 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5370.26 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g, Rzodkiew biała 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Marchewkowa z ziemniakami *) (bez mleka). 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Kalafor gotowany* 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, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Papryka świeża 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, Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Fasolka szparagowa z wody* 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2291.26 kcal; B: 107.12 g; T: 95.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; W: 274.46 g; W tym cukry: 25.26 g; Bł.: 45.88 g; Sól: 9.1 g; WW: 22.97 Por; Ener. z B: 18.7 %; Ener. z W: 39.91 %; Ener. z T: 37.59 %; Ener. z Bł.: 4 %; K: 5022.06 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Marchewkowa z ziemniakami *) 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Dynia z wody 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 60 g, Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2212.37 kcal; B: 50.58 g; T: 91.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; W: 294.71 g; W tym cukry: 34.12 g; Bł.: 43.06 g; Sól: 7.92 g; WW: 25.11 Por; Ener. z B: 9.14 %; Ener. z W: 45.5 %; Ener. z T: 37.27 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 3636.58 mg;



### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Marchewkowa z ziemniakami *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Dynia z wody 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt , Salátka z makaronu- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2206.22 kcal; B: 50.14 g; T: 83.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; W: 314.3 g; W tym cukry: 55.29 g; Bł.: 41.34 g; Sól: 6.49 g; WW: 27.16 Por; Ener. z B: 9.09 %; Ener. z W: 49.49 %; Ener. z T: 34.05 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 3830.22 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2430.93 kcal; B: 77.06 g; T: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; W: 367.35 g; W tym cukry: 84.95 g; Bł.: 37.67 g; Sól: 7.03 g; WW: 33.05 Por; Ener. z B: 12.68 %; Ener. z W: 54.25 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 4142.62 mg;

piątek 2024-01-19 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)*( <u>GLU JECZ</u> ), Ziemniaki () 200 g , Gołąbki zawijane z kapustą ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) ATOPOWA 240 g , Sos jarzynowy (bez selera, bez glutenu) 100 ml , Brokuł gotowany* 150 g , Woda źródlana 250 ml ,	Zapiekanka z ziemniaków i warzyw*- dieta Atopowa 400 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z jabłek z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Ryż na wodzie 200 ml , Mus z jabłek () z/c 150 g ,	

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

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 100 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos cytrynowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1605.45 kcal; B: 67.84 g; T: 43.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.9 g; W: 243.32 g; W tym cukry: 84 g; Bł.: 15.38 g; Sól: 3.55 g; WW: 22.85 Por; Ener. z B: 16.9 %; Ener. z W: 56.79 %; Ener. z T: 24.25 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 2741.02 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami (*). 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 100 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos cytrynowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 1786.03 kcal; B: 71.11 g; T: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; W: 261.73 g; W tym cukry: 86.55 g; Bł.: 17.36 g; Sól: 3.29 g; WW: 24.45 Por; Ener. z B: 15.93 %; Ener. z W: 54.73 %; Ener. z T: 27.28 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 2954.6 mg;

piątek 2024-01-19 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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami (*). 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g, Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</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> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), Papryka świeża 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sałatka z makaronu razowego z brokulem 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2535.91 kcal; B: 96.24 g; T: 102.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.4 g; W: 324.42 g; W tym cukry: 78.44 g; Bł.: 42.06 g; Sól: 5.96 g; WW: 28.32 Por; Ener. z B: 15.18 %; Ener. z W: 44.54 %; Ener. z T: 36.43 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 5177.97 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami (*). 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g, Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</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> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), Papryka świeża 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sałatka z makaronu razowego z brokulem 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> ), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2595.51 kcal; B: 96.38 g; T: 102.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.5 g; W: 337.6 g; W tym cukry: 77.16 g; Bł.: 38.08 g; Sól: 6.35 g; WW: 30.02 Por; Ener. z B: 14.85 %; Ener. z W: 46.16 %; Ener. z T: 35.52 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4954.77 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami (*). 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g, Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</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> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), Papryka świeża 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sałatka z makaronu razowego z brokulem 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2776.01 kcal; B: 110.45 g; T: 108.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; W: 356.75 g; W tym cukry: 89.74 g; Bł.: 40.68 g; Sól: 6.29 g; WW: 31.71 Por; Ener. z B: 15.91 %; Ener. z W: 45.54 %; Ener. z T: 35.13 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 5531.17 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-19		Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji	
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *) 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka wieiowarzynna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ), Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</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> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml,	Podwieczorek: Sałatka z makaronu razowego z brokulem 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> ),		

**Wartości odżywcze:** E: 2834.38 kcal; B: 119.4 g; T: 108.5 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; W: 362.29 g; W tym cukry: 94.5 g; Bł.: 41.36 g; Sól: 6.23 g; WW: 32.23 Por; Ener. z B: 16.85 %; Ener. z W: 45.29 %; Ener. z T: 34.45 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 5637.44 mg;

piątek 2024-01-19		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)	
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *) 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 180 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g, Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml, Wafile ryżowe 30 g,	Podwieczorek: Sałatka z makaronu razowego z brokulem 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> ),		

**Wartości odżywcze:** E: 2995.21 kcal; B: 147.24 g; T: 99.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; W: 394.82 g; W tym cukry: 91.7 g; Bł.: 42.06 g; Sól: 6.75 g; WW: 35.39 Por; Ener. z B: 19.66 %; Ener. z W: 47.11 %; Ener. z T: 29.81 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5986.42 mg;

piątek 2024-01-19		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne	
	Marchewkowa z ziemniakami *) 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g, Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ),		

**Wartości odżywcze:** E: 1062.48 kcal; B: 51.75 g; T: 40.08 g; Kw. tł. nasy.: 3.89 g; W: 130.52 g; W tym cukry: 14.04 g; Bł.: 15.78 g; Sól: 2.4 g; WW: 11.47 Por; Ener. z B: 19.48 %; Ener. z W: 43.2 %; Ener. z T: 33.95 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3275.1 mg;

piątek 2024-01-19		Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego	
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *) 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g, Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
	Podwieczorek: Sałatka z makaronu razowego z brokulem 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 3043.3 kcal; B: 116.65 g; T: 116.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; W: 396.52 g; W tym cukry: 92.42 g; Bł.: 37.07 g; Sól: 7.72 g; WW: 35.98 Por; Ener. z B: 15.33 %; Ener. z W: 47.25 %; Ener. z T: 34.35 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4966.56 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *) 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	<b>Podwieczorek:</b> Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2554.57 kcal; B: 119.75 g; T: 83.5 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; W: 341.46 g; W tym cukry: 87.52 g; Bł: 21.78 g; Sól: 4.6 g; WW: 32.08 Por; Ener. z B: 18.75 %; Ener. z W: 50.06 %; Ener. z T: 29.42 %; Ener. z Bł: 1.7 %; K: 4314.83 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *) 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Kalafior gotowany* 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> ), Rzodkiew biała 50 g, Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2399.27 kcal; B: 116.57 g; T: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; W: 347.07 g; W tym cukry: 49.61 g; Bł: 47.1 g; Sól: 7.6 g; WW: 30.27 Por; Ener. z B: 19.43 %; Ener. z W: 50.01 %; Ener. z T: 26.46 %; Ener. z Bł: 3.93 %; K: 5315.62 mg;

piątek 2024-01-19 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> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Marchewkowa z ziemniakami *) 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Kalafior gotowany* 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> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
<b>II Śniadanie:</b> Ogórek świeży 100 g,	<b>Podwieczorek:</b> Rzodkiew biała 100 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 1815.71 kcal; B: 109.08 g; T: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; W: 234.84 g; W tym cukry: 27.2 g; Bł: 33.1 g; Sól: 5.46 g; WW: 20.24 Por; Ener. z B: 24.03 %; Ener. z W: 44.44 %; Ener. z T: 27.94 %; Ener. z Bł: 3.65 %; K: 4718.13 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Marchewkowa z ziemniakami *) 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</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 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	<b>Podwieczorek:</b> Sok warzywno-owocowy tioczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2358.71 kcal; B: 102.29 g; T: 77.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; W: 321.89 g; W tym cukry: 82.7 g; Bł: 20.53 g; Sól: 4.32 g; WW: 30.19 Por; Ener. z B: 17.35 %; Ener. z W: 51.11 %; Ener. z T: 29.72 %; Ener. z Bł: 1.74 %; K: 4364.44 mg;