

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USK nr 1 PUM Szczecin		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-01-31 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna</b>		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ), Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Chrzan ze śmietaną 20 g ( <u>MLE, S02.</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	

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

środa 2024-01-31 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci</b>		
Bulka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu waniliowa 150 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ), Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, 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> ), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Bulka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

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

środa 2024-01-31 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska</b>		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kottlety sojowe 100 g ( <u>SOJ</u> ), Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ), Dynia z wody 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Chrzan ze śmietaną 20 g ( <u>MLE, S02.</u> ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Bulka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2615.47 kcal; B: 101.93 g; T: 73.5 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; W: 395.61 g; W tym cukry: 79 g; Bł.: 39.97 g; Sól: 7.21 g; WW: 35.57 Por; Ener. z B: 15.59 %; Ener. z W: 54.39 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4007.14 mg;

środa 2024-01-31 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna</b>		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia z wody 100 g, Surówka Coleslaw (bez mleka) () 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Rzodkiew biała 50 g,	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt,	

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

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-01-31		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Dynia z wody 100 g, Surówka Coleslaw (bez mleka) ( ) 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Rzodkiew biała 50 g,	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt,	

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

środa 2024-01-31		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Ryżowa*. 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka (bez glutenu) 80 g, Surówka Coleslaw ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ), Dynia z wody 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Chrzan ze śmietaną 20 g ( <u>MLE, SO2.</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	

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

środa 2024-01-31		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Chleb bezglutenowy 120 g,	Ryżowa (bez mleka)*. 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka (bez glutenu) 90 g, Dynia z wody 100 g, Surówka Coleslaw (bez mleka) ( ) 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Rzodkiew biała 50 g,	Podwieczorek: Chleb bezglutenowy 30 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Ogórek świeży 50 g,	

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

środa 2024-01-31		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z makiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka Coleslaw ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ), Dynia z wody 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ), Chrzan ze śmietaną 20 g ( <u>MLE, SO2.</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> ), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ),	

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

środa 2024-01-31		
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> ), Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 50 g, Kawa z makiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	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> ), Pomidor b/śkórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Bulka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ),	

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

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-01-31		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

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

środa 2024-01-31		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 70 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

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

środa 2024-01-31		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu waniliowa 150 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

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

środa 2024-01-31		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 160 g, Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Dżem 50 g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	

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

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bulka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ SEL), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ MLE), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL), Bulka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (MLE),	

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

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL), Bulka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ SEL), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ MLE), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL), Bulka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (MLE),	

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

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL),	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ SEL), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ JAJ), Dynia z wody 150 g, Olej rzepakowy 10 g,	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 500 ml (SEL), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL), Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (MLE),	

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

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Mleko w proszku 50 g (MLE), Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Ryż na mleku 400 ml (MLE),	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ SEL), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ JAJ), Dynia z wody 150 g, Olej rzepakowy 10 g,	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL), Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ),
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (MLE),	

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

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bulka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Mleko w proszku 10 g (MLE),	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ SEL), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ JAJ), Dynia z wody 150 g, Olej rzepakowy 10 g,	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL), Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ),
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE),	

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

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ), Dynia z wody 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jablek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

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

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g, Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jablek *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> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

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

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE</u> ), Mus z brzoskwiń 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Grycikowa z ziemniakami*. z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jablek *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> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	

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

środa 2024-01-31 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> ), Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE</u> ), Mus z brzoskwiń 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> ),	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ), Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 30 g,	

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

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-01-31		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Dynia z wody 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jablek *b/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, MLE</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tl 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurczątką 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ),

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

środa 2024-01-31		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE</u> ), Mus z brzoskwiń 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Dynia z wody 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml ,	Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z białek z koperkiem 150 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tl 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Bulka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	

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

środa 2024-01-31		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE</u> ), Mus z brzoskwiń 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Dynia z wody 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jablek *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> ), Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tl 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Bulka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2897.44 kcal; B: 123.61 g; T: 88.2 g; Kw. tł. nasy.: 36.7 g; W: 411.21 g; W tym cukry: 81.31 g; Bł.: 26.17 g; Sól: 9.08 g; WW: 38.41 Por; Ener. z B: 17.07 %; Ener. z W: 53.16 %; Ener. z T: 27.4 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4589.92 mg;

środa 2024-01-31		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka Coleslaw b/c ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Dynia z wody 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jablek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tl 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Salatką z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	

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

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-01-31		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka Coleslaw b/c ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Dynia z wody 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tl 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Sałata zielona 20 g ,

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

środa 2024-01-31		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 200 g ( <u>MLE</u> ), Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g , Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Dynia z wody 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tl 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurczak 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ),	

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

środa 2024-01-31		
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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka Coleslaw b/c ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml , Dynia z wody 100 g ,	Chleb razowy żytnio-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> ), Ogórek świeży 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Sałata zielona 20 g , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ),

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

środa 2024-01-31		
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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Dynia z wody 100 g , Surówka Coleslaw b/c ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</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% 10 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Ogórek świeży 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g , Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g ,

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

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla dzieci		
Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g, Kawa z makiem instant b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Dynia z wody 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-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, Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 50 g, Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,

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

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Dynia z wody 100 g, Surówka Coleslaw (bez mleka) () 100 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ),	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Sałatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	

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

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Dynia z wody 200 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g ( <u>SEL</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt, Chrupki kukurydziane 30 g,	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurczak 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	

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

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu waniliowa 30 g ( <u>MLE</u> ), Mus z brzoskwiń 100 g, Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Dynia z wody 200 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt, Kasza manna na wodzie z jabkiem prażonym 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	

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



### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-01-31		
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> ), Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE.</u> ), Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ),	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ.</u> ), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Ziemniaki () 200 g,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ),	

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

środa 2024-01-31		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Filet z indyka gotowany 100 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Wafle ryżowe 40 g,	Kalafiorkowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu)* 400 ml, Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ), Gulasz z udźca z indyka z warzywami (bez selera, bez glutenu) ATOPOWA 200 ml, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Woda źródłana 250 ml,	Wafle ryżowe 40 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Pulpet drobiowy z indyka (bez glutenu, bez jaj) 100 g, Brokul gotowany* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Gruszka 2szt. 300 g,	Podwieczorek: Kasza jagłana na wodzie 200 ml, Mus z jabłek () z/c 150 g,	

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

środa 2024-01-31		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z twarogu waniliowa 50 g ( <u>MLE.</u> ), Mus z brzoskwiń 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ),	Grycikowa z ziemniakami*. 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki () 150 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ),	

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

środa 2024-01-31		
Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z twarogu waniliowa 50 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ),	Grycikowa z ziemniakami*. 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki () 100 g, Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 200 ml ( <u>SEL.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	

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

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka Coleslaw ( ) 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ), Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tl 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku, ciecior, ogórka i papryki 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2375.95 kcal; B: 97.79 g; T: 87.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; W: 313.48 g; W tym cukry: 73.46 g; Bł.: 37.43 g; Sól: 4.81 g; WW: 27.65 Por; Ener. z B: 16.46 %; Ener. z W: 46.47 %; Ener. z T: 33.23 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 5080.73 mg;

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka Coleslaw ( ) 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ), Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tl 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI</u> , <u>ORZ</u> ),	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku, ciecior, ogórka i papryki 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	

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

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka Coleslaw ( ) 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ), Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tl 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Mieszanka studencka 20 g ( <u>OZI</u> , <u>ORZ</u> ),	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku, ciecior, ogórka i papryki 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	

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

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka Coleslaw ( ) 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ), Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tl 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI</u> , <u>ORZ</u> ),	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku, ciecior, ogórka i papryki 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	

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

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-01-31		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ),	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Dynia z wody 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Wafle ryżowe 50 g, Mieszanka studencka 20 g ( <u>OZI, ORZ</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3009,74 kcal; B: 128.19 g; T: 99.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; W: 416.75 g; W tym cukry: 87.96 g; Bł.: 41.09 g; Sól: 6.09 g; WW: 37.67 Por; Ener. z B: 17.04 %; Ener. z W: 49.93 %; Ener. z T: 29.76 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5606.45 mg;

środa 2024-01-31		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne		
	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Dynia z wody 200 g,	

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

środa 2024-01-31		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ),	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Dynia z wody 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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> ), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

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

środa 2024-01-31		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ),	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

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

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka Coleslaw b/c ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Dynia z wody 100 g,	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	

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

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Rzdokiew biała 50 g, Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 160 g, Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka Coleslaw b/c ( ) 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Ogórek świeży 100 g,	

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

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Dżem 50 g,	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ),	

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

środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: SZ-UL Neutropeniczna		
Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup saszetka 20g 2 szt, Mus z truskawek* 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) OTS 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Jabłka prażone 200 g, Sos śmietankowy słodki 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Ser żółty Gouda plastry 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kisiel instant 1 szt. 200 ml, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Herbatniki 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Przymak owocowy do smarowania 25g 25 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 3441.92 kcal; B: 110.51 g; T: 119.3 g; Kw. tł. nasy.: 57.79 g; W: 498.35 g; W tym cukry: 117.76 g; Bł.: 26.43 g; Sól: 9.63 g; WW: 47.2 Por; Ener. z B: 12.84 %; Ener. z W: 54.85 %; Ener. z T: 31.19 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 2456.88 mg;