



### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-05		
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, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ),	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlec z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, 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, Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2501.01 kcal; B: 65.25 g; T: 85.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; W: 383.28 g; W tym cukry: 84.44 g; Bł.: 36.78 g; Sól: 8.8 g; WW: 34.75 Por; Ener. z B: 10.44 %; Ener. z W: 55.42 %; Ener. z T: 30.92 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4786.76 mg;

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami (bez glutenu)* 250 g ( <u>SEL.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Paprykarz szczeciński 150 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2292.93 kcal; B: 72.48 g; T: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; W: 310.69 g; W tym cukry: 61.6 g; Bł.: 23.91 g; Sól: 4.76 g; WW: 28.82 Por; Ener. z B: 12.64 %; Ener. z W: 50.03 %; Ener. z T: 34.85 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4513.52 mg;

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 120 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami (bez glutenu)* 250 g ( <u>SEL.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml, Banan 1szt. 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2499.12 kcal; B: 67.45 g; T: 86.3 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; W: 374.43 g; W tym cukry: 102.23 g; Bł.: 27.17 g; Sól: 4.64 g; WW: 34.76 Por; Ener. z B: 10.8 %; Ener. z W: 55.58 %; Ener. z T: 31.08 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 5273.49 mg;

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlec z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, 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> ), Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ), Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Ogórek kiszony 150 g,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2487.88 kcal; B: 81.36 g; T: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; W: 362.21 g; W tym cukry: 79.32 g; Bł.: 49.92 g; Sól: 11.07 g; WW: 31.29 Por; Ener. z B: 13.08 %; Ener. z W: 50.21 %; Ener. z T: 32.45 %; Ener. z Bł.: 4.01 %; K: 5873.15 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-05		
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> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), Pomidor b/skórki 50 g,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Marchew gotowana z olejem* 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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Podplomyki b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2224.78 kcal; B: 92 g; T: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; W: 314.97 g; W tym cukry: 59.71 g; Bł.: 23.39 g; Sól: 5.11 g; WW: 29.3 Por; Ener. z B: 16.54 %; Ener. z W: 52.42 %; Ener. z T: 28.81 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 4277.89 mg;

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Dżem 70 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Marchew gotowana z olejem* 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> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2627.2 kcal; B: 111.42 g; T: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; W: 376.41 g; W tym cukry: 99.3 g; Bł.: 24.36 g; Sól: 5.45 g; WW: 35.37 Por; Ener. z B: 16.96 %; Ener. z W: 53.6 %; Ener. z T: 27.46 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 4678.25 mg;

poniedziałek 2024-02-05		
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> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g, Miód (25g) 2 szt, Buraczki gotowane ( ) 100 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2201.22 kcal; B: 90.63 g; T: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; W: 368.11 g; W tym cukry: 72.91 g; Bł.: 26.97 g; Sól: 6.4 g; WW: 34.18 Por; Ener. z B: 16.47 %; Ener. z W: 61.99 %; Ener. z T: 19.1 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4764.68 mg;

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Buraczki gotowane ( ) 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Marchew gotowana z olejem* 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> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE.</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2173.66 kcal; B: 92.82 g; T: 75.3 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; W: 294.02 g; W tym cukry: 73.45 g; Bł.: 26.75 g; Sól: 5.62 g; WW: 26.79 Por; Ener. z B: 17.08 %; Ener. z W: 49.18 %; Ener. z T: 31.18 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4982.69 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kaliafora. bez mleka 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Dżem 50 g,	Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2321.95 kcal; B: 79.44 g; T: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; W: 328.06 g; W tym cukry: 59.14 g; Bł.: 27.11 g; Sól: 6.42 g; WW: 30.06 Por; Ener. z B: 13.68 %; Ener. z W: 51.84 %; Ener. z T: 32.37 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4201.16 mg;

poniedziałek 2024-02-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Kasza jaglana 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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Buraczki gotowane () 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kaliafora. 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, 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 kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ( <u>SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2510.03 kcal; B: 100.16 g; T: 87.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; W: 345.55 g; W tym cukry: 83.16 g; Bł.: 29.13 g; Sól: 4.71 g; WW: 31.75 Por; Ener. z B: 15.96 %; Ener. z W: 50.42 %; Ener. z T: 31.22 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 5453.94 mg;

poniedziałek 2024-02-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</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> ), Buraczki gotowane () b/c 100 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kaliafora. 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, 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 kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ( <u>SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: 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% 5g ( <u>MLE</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2494.02 kcal; B: 102.78 g; T: 92.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; W: 327.55 g; W tym cukry: 44.95 g; Bł.: 31.49 g; Sól: 5.05 g; WW: 29.69 Por; Ener. z B: 16.48 %; Ener. z W: 47.48 %; Ener. z T: 33.44 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 5325.8 mg;

poniedziałek 2024-02-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ),	Ziemniaczana * (). 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml ( <u>SEL</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2011.36 kcal; B: 105.63 g; T: 106.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; W: 169.02 g; W tym cukry: 18.25 g; Bł.: 21.39 g; Sól: 3.31 g; WW: 14.79 Por; Ener. z B: 21.01 %; Ener. z W: 29.36 %; Ener. z T: 47.56 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4032 mg;

poniedziałek 2024-02-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
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 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ),	Ziemniaczana * (). 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2267.57 kcal; B: 108.84 g; T: 101.8 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; W: 240.96 g; W tym cukry: 59.05 g; Bł.: 20.81 g; Sól: 4.83 g; WW: 22.15 Por; Ener. z B: 19.2 %; Ener. z W: 38.83 %; Ener. z T: 40.41 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4874.3 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Mleko w proszku 10 g ( <u>MLE</u> ),	Ziemniaczana * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 150 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Olej rzepakowy 10 g,	Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tl 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2321.42 kcal; B: 100.8 g; T: 102.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; W: 261.35 g; W tym cukry: 45.65 g; Bł.: 23.65 g; Sól: 4.23 g; WW: 23.86 Por; Ener. z B: 17.37 %; Ener. z W: 40.96 %; Ener. z T: 39.72 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4797.85 mg;

poniedziałek 2024-02-05 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> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 150 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, 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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 250 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 1621.24 kcal; B: 75.96 g; T: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; W: 222.14 g; W tym cukry: 47.39 g; Bł.: 30.58 g; Sól: 4.92 g; WW: 19.27 Por; Ener. z B: 18.74 %; Ener. z W: 47.26 %; Ener. z T: 30.11 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 4244.02 mg;

poniedziałek 2024-02-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor b/skórki 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tl 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2724.23 kcal; B: 123.79 g; T: 90.12 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; W: 369.94 g; W tym cukry: 76.49 g; Bł.: 29.02 g; Sól: 9.78 g; WW: 34.24 Por; Ener. z B: 18.18 %; Ener. z W: 50.06 %; Ener. z T: 29.77 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4567.9 mg;

poniedziałek 2024-02-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Kasza jaglana 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> ), Buraczki gotowane ( ) 100 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Brokułowa z ziemniakami (*) (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Kotlec z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2662.24 kcal; B: 107.92 g; T: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; W: 387.22 g; W tym cukry: 68.81 g; Bł.: 34.26 g; Sól: 8.64 g; WW: 35.42 Por; Ener. z B: 16.21 %; Ener. z W: 53.03 %; Ener. z T: 27.44 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4621.86 mg;

poniedziałek 2024-02-05 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> ), 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> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g, Pomidor 50 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Kotlec z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 30 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2634.72 kcal; B: 117.36 g; T: 85.66 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; W: 358.9 g; W tym cukry: 82.48 g; Bł.: 30.99 g; Sól: 9.5 g; WW: 32.8 Por; Ener. z B: 17.82 %; Ener. z W: 49.78 %; Ener. z T: 29.26 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4333.05 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Brokułowa z ziemniakami (*) (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki (i) 200 g , Kotlet z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 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> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 3081.59 kcal; B: 136.6 g; T: 122.21 g; Kw. tł. nasy.: 49.79 g; W: 378.25 g; W tym cukry: 44.16 g; Bł.: 42.74 g; Sól: 12.4 g; WW: 33.64 Por; Ener. z B: 17.73 %; Ener. z W: 43.55 %; Ener. z T: 35.69 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 5292.85 mg;

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Buraczki gotowane (i) 100 g , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalafiora 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki (i) 200 g , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2591.23 kcal; B: 121.88 g; T: 82.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; W: 355.41 g; W tym cukry: 85.06 g; Bł.: 27.31 g; Sól: 8 g; WW: 32.92 Por; Ener. z B: 18.81 %; Ener. z W: 50.65 %; Ener. z T: 28.78 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 5124.49 mg;

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Kasza jaglana 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> ), Buraczki gotowane (i) 100 g , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Brokułowa z ziemniakami (*) (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki (i) 200 g , Kotlet z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2908.56 kcal; B: 136.45 g; T: 99.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; W: 382.92 g; W tym cukry: 77.74 g; Bł.: 31.69 g; Sól: 11.33 g; WW: 35.2 Por; Ener. z B: 18.77 %; Ener. z W: 48.3 %; Ener. z T: 30.8 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4894.86 mg;

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki (i) 200 g , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c (i) 100 g ( <u>SEL</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2024.84 kcal; B: 94.02 g; T: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; W: 295.51 g; W tym cukry: 32.37 g; Bł.: 42.44 g; Sól: 6.81 g; WW: 25.48 Por; Ener. z B: 18.57 %; Ener. z W: 49.99 %; Ener. z T: 26.59 %; Ener. z Bł.: 4.19 %; K: 4745.81 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenney 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2777.93 kcal; B: 138.29 g; T: 98.78 g; Kw. tł. nasy.: 47.39 g; W: 355.35 g; W tym cukry: 48.56 g; Bł.: 46.28 g; Sól: 8.83 g; WW: 31.15 Por; Ener. z B: 19.91 %; Ener. z W: 44.5 %; Ener. z T: 32 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 5758.59 mg;

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g, Pasta warzywna* (bez oleju) 200 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalafiora bt 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2206.63 kcal; B: 115.02 g; T: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; W: 328.48 g; W tym cukry: 37.77 g; Bł.: 35.73 g; Sól: 8.16 g; WW: 29.27 Por; Ener. z B: 20.85 %; Ener. z W: 53.07 %; Ener. z T: 22.31 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 5065.48 mg;

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 100 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenney 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2277.3 kcal; B: 104.4 g; T: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; W: 317.08 g; W tym cukry: 47.24 g; Bł.: 50.58 g; Sól: 7.57 g; WW: 26.87 Por; Ener. z B: 18.34 %; Ener. z W: 46.81 %; Ener. z T: 30.5 %; Ener. z Bł.: 4.44 %; K: 5974.72 mg;

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących		
Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Rzodkiew biała 150 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenney 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, Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenney 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 100 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenney 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2374.98 kcal; B: 104.04 g; T: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; W: 329.38 g; W tym cukry: 61.4 g; Bł.: 52.36 g; Sól: 7.47 g; WW: 27.9 Por; Ener. z B: 17.52 %; Ener. z W: 46.66 %; Ener. z T: 31.48 %; Ener. z Bł.: 4.41 %; K: 6113.3 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-05		
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> ), Papryka świeża 50 g, Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 100 g, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, Banan 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g, Ogórek świeży 100 g	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 3116.49 kcal; B: 147.12 g; T: 107.52 g; Kw. tł. nasy.: 48.25 g; W: 418.54 g; W tym cukry: 94.92 g; Bł.: 51.29 g; Sól: 11.46 g; WW: 37 Por; Ener. z B: 18.88 %; Ener. z W: 47.13 %; Ener. z T: 31.05 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 6784.7 mg;

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Konserwa sterylizowana sojowa z pomidorami-pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ),	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z tłuszczem ( ) 250 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt, Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 150 g ( <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt, Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2348.78 kcal; B: 85.24 g; T: 100.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; W: 296.61 g; W tym cukry: 22.62 g; Bł.: 45.27 g; Sól: 7.89 g; WW: 25.22 Por; Ener. z B: 14.52 %; Ener. z W: 42.8 %; Ener. z T: 38.42 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 5223.02 mg;

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z tłuszczem ( ) 250 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 30 g, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2243.19 kcal; B: 47.73 g; T: 91.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; W: 310.27 g; W tym cukry: 38.07 g; Bł.: 45.44 g; Sól: 7.37 g; WW: 26.45 Por; Ener. z B: 8.51 %; Ener. z W: 47.22 %; Ener. z T: 36.84 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 4563.09 mg;

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Miód (25g) 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Chrupki kukurydziane 40 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2231.34 kcal; B: 43.31 g; T: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; W: 358.56 g; W tym cukry: 69.78 g; Bł.: 37.48 g; Sól: 6.2 g; WW: 32.16 Por; Ener. z B: 7.76 %; Ener. z W: 57.56 %; Ener. z T: 28.84 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 3976.44 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Jajko gotowane k/M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 40 g,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2216.28 kcal; B: 77.92 g; T: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; W: 337.65 g; W tym cukry: 51.47 g; Bł.: 34.31 g; Sól: 5.96 g; WW: 30.36 Por; Ener. z B: 14.06 %; Ener. z W: 54.75 %; Ener. z T: 28.04 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 3826.72 mg;

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Wafle ryżowe 40 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Pulpet drobiowy z indyka (bez jaj, bez glutenu) 100 g, Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) (*) 400 ml, Ziemniaki ( ) 200 g, Udziec z indyka b/s b/k 120 g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 150 g, Woda źródłana 250 ml,	Risotto z mięsa z udźca z indyka i warzywami* 400 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt, Marchwianka ( ) 300 ml,	Podwieczorek: Płatki owsiane na wodzie 200 ml ( <u>GLU OW.</u> ), Mus z jabłek ( ) b/c 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2194.86 kcal; B: 107.23 g; T: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; W: 325.78 g; W tym cukry: 67.22 g; Bł.: 35.81 g; Sól: 3.67 g; WW: 28.98 Por; Ener. z B: 19.54 %; Ener. z W: 52.85 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 5836.55 mg;

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor b/skórki 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Brokułowa z ziemniakami (*) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 100 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 150 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 1441.01 kcal; B: 66.82 g; T: 38.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; W: 214.09 g; W tym cukry: 60.06 g; Bł.: 16.45 g; Sól: 4 g; WW: 19.9 Por; Ener. z B: 18.55 %; Ener. z W: 54.86 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 2895.3 mg;

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <u>SEL.</u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL.</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Brokułowa z ziemniakami (*) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 100 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml ( <u>SEL.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 150 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 1677.25 kcal; B: 68.29 g; T: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; W: 236.34 g; W tym cukry: 65.1 g; Bł.: 22.32 g; Sól: 4.47 g; WW: 21.49 Por; Ener. z B: 16.29 %; Ener. z W: 51.04 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3278.33 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-05		
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> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), Pomidor 150 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Kotlet z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Papryka świeża 100 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2461.91 kcal; B: 101.19 g; T: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; W: 338.2 g; W tym cukry: 73.99 g; Bł.: 40.88 g; Sól: 6.96 g; WW: 30.02 Por; Ener. z B: 16.44 %; Ener. z W: 48.31 %; Ener. z T: 31.72 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 5274.64 mg;

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 150 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Kotlet z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Papryka świeża 100 g, Sałata zielona 20 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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Papryka świeża 100 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Podplomyki b/c, 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2717.71 kcal; B: 107.19 g; T: 89.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.6 g; W: 390.75 g; W tym cukry: 88.78 g; Bł.: 45.92 g; Sól: 6.78 g; WW: 34.76 Por; Ener. z B: 15.78 %; Ener. z W: 50.75 %; Ener. z T: 29.76 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 5532.84 mg;

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 150 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Kotlet z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Papryka świeża 100 g, Sałata zielona 20 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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Papryka świeża 100 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Podplomyki b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2953.06 kcal; B: 119 g; T: 95.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; W: 424.72 g; W tym cukry: 101.3 g; Bł.: 46.88 g; Sól: 7.08 g; WW: 38.08 Por; Ener. z B: 16.12 %; Ener. z W: 51.18 %; Ener. z T: 29.21 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 5958.39 mg;

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 150 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Kotlet z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Papryka świeża 100 g, Sałata zielona 20 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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Papryka świeża 100 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Podplomyki b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2953.06 kcal; B: 119 g; T: 95.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; W: 424.72 g; W tym cukry: 101.3 g; Bł.: 46.88 g; Sól: 7.08 g; WW: 38.08 Por; Ener. z B: 16.12 %; Ener. z W: 51.18 %; Ener. z T: 29.21 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 5958.39 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-05		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)	
Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 100 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Podpiomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** E: 3012.92 kcal; B: 135.53 g; T: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; W: 433.93 g; W tym cukry: 88.58 g; Bł.: 46.4 g; Sól: 8.73 g; WW: 39.08 Por; Ener. z B: 17.99 %; Ener. z W: 51.45 %; Ener. z T: 27.22 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 5928.36 mg;

poniedziałek 2024-02-05		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne	
	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos chrzanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g,		

**Wartości odżywcze:** E: 1087.56 kcal; B: 36.86 g; T: 37.76 g; Kw. tł. nasy.: 5.34 g; W: 158.66 g; W tym cukry: 17.18 g; Bł.: 19.36 g; Sól: 3.2 g; WW: 13.99 Por; Ener. z B: 13.56 %; Ener. z W: 51.23 %; Ener. z T: 31.25 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 3408.39 mg;

poniedziałek 2024-02-05		Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego	
Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z jaj 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos chrzanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ), Fasolka szparagowa 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> ), Paprykarz szczeciński 150 g ( <u>RYB, SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml, Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 3153.91 kcal; B: 127.69 g; T: 116.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; W: 415.13 g; W tym cukry: 77.12 g; Bł.: 36.11 g; Sól: 12.05 g; WW: 38 Por; Ener. z B: 16.19 %; Ener. z W: 48.07 %; Ener. z T: 33.13 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 5011.94 mg;

poniedziałek 2024-02-05		Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego	
Kasza jaglana 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> ), Pomidor b/skórki 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
	Podwieczorek: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2373.82 kcal; B: 105.09 g; T: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; W: 319.02 g; W tym cukry: 66.26 g; Bł.: 24.06 g; Sól: 4.21 g; WW: 29.72 Por; Ener. z B: 17.71 %; Ener. z W: 49.7 %; Ener. z T: 30.54 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4574.4 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Kasza jaglana 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> ), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z kalafiora oleju i koperku 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2393.25 kcal; B: 104.03 g; T: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; W: 348.8 g; W tym cukry: 48.49 g; Bł.: 45.26 g; Sól: 7.83 g; WW: 30.5 Por; Ener. z B: 17.39 %; Ener. z W: 50.73 %; Ener. z T: 28.04 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 5498.39 mg;

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Ogórek świeży 100 g,	Podwieczorek: Sałatka z kalafiora oleju i koperku 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 1880.05 kcal; B: 87.63 g; T: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; W: 263.33 g; W tym cukry: 24.71 g; Bł.: 35.7 g; Sól: 6.88 g; WW: 22.74 Por; Ener. z B: 18.65 %; Ener. z W: 48.43 %; Ener. z T: 29.28 %; Ener. z Bł.: 3.8 %; K: 4671.96 mg;

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Kasza jaglana 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> ), Pomidor b/skórki 50 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g,	Jarzywnowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2263.9 kcal; B: 100.71 g; T: 73.6 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; W: 311.35 g; W tym cukry: 73.4 g; Bł.: 23.8 g; Sól: 5.32 g; WW: 28.92 Por; Ener. z B: 17.79 %; Ener. z W: 50.81 %; Ener. z T: 29.26 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 4634.15 mg;

poniedziałek 2024-02-05		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Neutropeniczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Kielbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony, parzony, w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 80 g, Ketchup saszetka 20g 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Kisiel instant 1 szt. 200 ml, Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	Koperkowa z ziemniakami * OTS 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pomidorowy OTS 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Brokuł z bułką tartą i z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 1 szt, Krem z dyni OTS * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Przymak owocowy do smarowania 25g 25 g, Sok owocowo warzywny 0,175L 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 3267 kcal; B: 127.72 g; T: 97.86 g; Kw. tł. nasy.: 49.46 g; W: 484.29 g; W tym cukry: 55.58 g; Bł.: 29.09 g; Sól: 12.6 g; WW: 45.42 Por; Ener. z B: 15.64 %; Ener. z W: 55.73 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4605.45 mg;