

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-11-03                      Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna</b>		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczerek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2601.61 kcal; B: 94.96 g; T: 94.41 g; Kw. tł. nasy.: 39.52 g; W: 359.67 g; W tym cukry: 54.14 g; Bł.: 35.41 g; Sól: 7.6 g; WW: 32.43 Por; Ener. z B: 14.6 %; Ener. z W: 49.85 %; Ener. z T: 32.66 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3809.13 mg;

<b>piątek 2023-11-03                      Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci</b>		
Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczerek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2804.77 kcal; B: 110.45 g; T: 102.55 g; Kw. tł. nasy.: 43.52 g; W: 369.18 g; W tym cukry: 58.79 g; Bł.: 27.87 g; Sól: 8.24 g; WW: 34.03 Por; Ener. z B: 15.75 %; Ener. z W: 48.68 %; Ener. z T: 32.91 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3486.42 mg;

<b>piątek 2023-11-03                      Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska</b>		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Rzodkiew biała 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Papryka świeża 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczerek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2684.98 kcal; B: 99.84 g; T: 96.87 g; Kw. tł. nasy.: 40.81 g; W: 371.8 g; W tym cukry: 62.4 g; Bł.: 38.6 g; Sól: 7.73 g; WW: 33.39 Por; Ener. z B: 14.87 %; Ener. z W: 49.64 %; Ener. z T: 32.47 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4271.11 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Szpinakowa z makaronem (bez mleka)*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ),
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Dżem 25 g 1 szt ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2633.5 kcal; B: 77.21 g; T: 119.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; W: 326.95 g; W tym cukry: 46.93 g; Bł.: 35.72 g; Sól: 8.64 g; WW: 29.08 Por; Ener. z B: 11.73 %; Ener. z W: 44.23 %; Ener. z T: 40.85 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3285.18 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Szpinakowa z makaronem (bez mleka)*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ),
II Śniadanie: Jogurt truskawkowy bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK,</u> ),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2539.2 kcal; B: 80.5 g; T: 111.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; W: 316.51 g; W tym cukry: 37.43 g; Bł.: 34.73 g; Sól: 8.24 g; WW: 28.09 Por; Ener. z B: 12.68 %; Ener. z W: 44.39 %; Ener. z T: 39.36 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3285.18 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu)*. 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ, RYB,</u> ), Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml ( <u>MLE,</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 50 g , Masło extra 82% 5g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g ,	Podwieczorek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2425.7 kcal; B: 70.69 g; T: 97.29 g; Kw. tł. nasy.: 38.6 g; W: 325.55 g; W tym cukry: 50.05 g; Bł.: 21.62 g; Sól: 3.71 g; WW: 30.35 Por; Ener. z B: 11.66 %; Ener. z W: 50.12 %; Ener. z T: 36.1 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3243.39 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Szpinakowa z makaronem (bez mleka, bez glutenu)*. 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ, RYB</u> ), Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 100 ml , Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) () 100 g ( <u>SEL</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR</u> ),
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 50 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Dżem 50 g ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2423.57 kcal; B: 58.2 g; T: 121.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; W: 280.86 g; W tym cukry: 44.74 g; Bł.: 23.47 g; Sól: 4.76 g; WW: 25.66 Por; Ener. z B: 9.61 %; Ener. z W: 42.48 %; Ener. z T: 45.13 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3181.52 mg;

piątek 2023-11-03 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> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Rzodkiew biała 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), 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> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Papryka świeża 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2483.08 kcal; B: 100.91 g; T: 87.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.65 g; W: 345.21 g; W tym cukry: 64.15 g; Bł.: 43.8 g; Sól: 6.4 g; WW: 30.23 Por; Ener. z B: 16.25 %; Ener. z W: 48.55 %; Ener. z T: 31.78 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4758.13 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2325.14 kcal; B: 87.23 g; T: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; W: 344.37 g; W tym cukry: 67.81 g; Bł.: 22.24 g; Sól: 6.16 g; WW: 32.2 Por; Ener. z B: 15.01 %; Ener. z W: 55.42 %; Ener. z T: 27.58 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3356.37 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2739.8 kcal; B: 110.54 g; T: 83.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.1 g; W: 396.63 g; W tym cukry: 80.09 g; Bł.: 22.99 g; Sól: 7.19 g; WW: 37.37 Por; Ener. z B: 16.14 %; Ener. z W: 54.55 %; Ener. z T: 27.43 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3743.67 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Dżem 70 g , Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju)* 150 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z białek z koperkiem. 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Dynia z wody 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 250 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2330.73 kcal; B: 97.7 g; T: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.4 g; W: 380.74 g; W tym cukry: 79.51 g; Bł.: 25.99 g; Sól: 6.73 g; WW: 35.36 Por; Ener. z B: 16.77 %; Ener. z W: 60.88 %; Ener. z T: 19.5 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3746.85 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 80 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> ), Dynia z wody 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2292.83 kcal; B: 89.49 g; T: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; W: 317.33 g; W tym cukry: 44.43 g; Bł.: 24.46 g; Sól: 6.61 g; WW: 29.13 Por; Ener. z B: 15.61 %; Ener. z W: 51.09 %; Ener. z T: 30.79 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3690.59 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Szpinakowa z makaronem (bez mleka)*. 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ RYB</u> ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Dżem 50 g,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2341.9 kcal; B: 78.93 g; T: 84.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; W: 327.58 g; W tym cukry: 54.1 g; Bł.: 22.12 g; Sól: 7.01 g; WW: 30.41 Por; Ener. z B: 13.48 %; Ener. z W: 52.17 %; Ener. z T: 32.51 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3508.51 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Szpinakowa z makaronem *. 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2491.01 kcal; B: 111.79 g; T: 94.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; W: 309.86 g; W tym cukry: 67.4 g; Bł.: 21.14 g; Sól: 7.13 g; WW: 28.81 Por; Ener. z B: 17.95 %; Ener. z W: 46.36 %; Ener. z T: 34.07 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 4171.31 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Kasza manna na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Szpinakowa z makaronem *. 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2371.7 kcal; B: 101.74 g; T: 86.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; W: 309.94 g; W tym cukry: 41.05 g; Bł.: 25.23 g; Sól: 7.15 g; WW: 28.34 Por; Ener. z B: 17.16 %; Ener. z W: 48.02 %; Ener. z T: 32.88 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3852.6 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ), Kasza manna na wywarze jarzynowym. 400 ml (GLU PSZ, SEL, ),	Ziemniaczana * (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ, ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL, ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Dynia z wody 100 g , Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE, ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE, ),	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2082.44 kcal; B: 117.45 g; T: 110.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; W: 160.4 g; W tym cukry: 15.41 g; Bł.: 15.24 g; Sól: 3.56 g; WW: 14.44 Por; Ener. z B: 22.56 %; Ener. z W: 27.88 %; Ener. z T: 47.7 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 3688.34 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, ), Mleko w proszku 50 g (MLE, ), Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ), Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE, ),	Ziemniaczana * (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ, ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL, ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Dynia z wody 100 g , Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE, ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE, ),	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2324.86 kcal; B: 125.2 g; T: 100.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.15 g; W: 236.58 g; W tym cukry: 56.78 g; Bł.: 15.36 g; Sól: 4.53 g; WW: 22.1 Por; Ener. z B: 21.54 %; Ener. z W: 38.06 %; Ener. z T: 38.9 %; Ener. z Bł.: 1.32 %; K: 4611.85 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, ), Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, ), Mleko w proszku 10 g (MLE, ),	Ziemniaczana * (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Ziemniaki () 150 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ, ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (SEL, ), Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ), Dynia z wody 100 g ,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml (MLE, ),	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2269.45 kcal; B: 104.22 g; T: 96.83 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; W: 252.7 g; W tym cukry: 52.69 g; Bł.: 18.23 g; Sól: 4.1 g; WW: 23.5 Por; Ener. z B: 18.37 %; Ener. z W: 41.33 %; Ener. z T: 38.4 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 4743.83 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 5 g (MLE, ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Szpinakowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, ), Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE, ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL, ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 5 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE, ),	Podwieczorek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 150 g (MLE, ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1577.93 kcal; B: 77.46 g; T: 45.89 g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; W: 228.84 g; W tym cukry: 22.65 g; Bł.: 29.5 g; Sól: 4.82 g; WW: 19.99 Por; Ener. z B: 19.64 %; Ener. z W: 50.53 %; Ener. z T: 26.17 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 3418.59 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-03		Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna
Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Dynia z wody 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g ,	Podwieczorek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2905.43 kcal; B: 130.56 g; T: 94.74 g; Kw. tł. nasy.: 40.23 g; W: 398.43 g; W tym cukry: 91.26 g; Bł.: 33.54 g; Sól: 9.69 g; WW: 36.5 Por; Ener. z B: 17.97 %; Ener. z W: 50.24 %; Ener. z T: 29.35 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4388.29 mg;

piątek 2023-11-03		Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Szpinakowa z makaronem * z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	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 jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2829.45 kcal; B: 109.96 g; T: 103.22 g; Kw. tł. nasy.: 44 g; W: 378.59 g; W tym cukry: 87.63 g; Bł.: 29.9 g; Sól: 8.95 g; WW: 34.8 Por; Ener. z B: 15.55 %; Ener. z W: 49.3 %; Ener. z T: 32.83 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3833.76 mg;

piątek 2023-11-03		Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca
Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Szpinakowa z makaronem * z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2847.58 kcal; B: 117.62 g; T: 104.19 g; Kw. tł. nasy.: 43.59 g; W: 368.56 g; W tym cukry: 58.48 g; Bł.: 27.92 g; Sól: 8.76 g; WW: 34.01 Por; Ener. z B: 16.52 %; Ener. z W: 47.85 %; Ener. z T: 32.93 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3537.98 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Szpinakowa z makaronem * z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 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% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	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> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2840.82 kcal; B: 138.77 g; T: 113.8 g; Kw. tł. nasy.: 44.26 g; W: 333 g; W tym cukry: 37.84 g; Bł.: 35.8 g; Sól: 9.78 g; WW: 29.75 Por; Ener. z B: 19.54 %; Ener. z W: 41.85 %; Ener. z T: 36.05 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4459.52 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Szpinakowa z makaronem * z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Dynia z wody 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2518.71 kcal; B: 116.71 g; T: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; W: 333.97 g; W tym cukry: 91.5 g; Bł.: 22.59 g; Sól: 6.22 g; WW: 31.12 Por; Ener. z B: 18.53 %; Ener. z W: 49.45 %; Ener. z T: 29.79 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3918.56 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 25 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Szpinakowa z makaronem * z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	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 jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2791.2 kcal; B: 114.39 g; T: 105.57 g; Kw. tł. nasy.: 43.94 g; W: 358.04 g; W tym cukry: 63.83 g; Bł.: 26.7 g; Sól: 9.09 g; WW: 33.08 Por; Ener. z B: 16.39 %; Ener. z W: 47.48 %; Ener. z T: 34.04 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3800.01 mg;



### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-03 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> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2130.14 kcal; B: 98.38 g; T: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; W: 278.58 g; W tym cukry: 33.83 g; Bł.: 42.5 g; Sól: 8.09 g; WW: 23.6 Por; Ener. z B: 18.47 %; Ener. z W: 44.33 %; Ener. z T: 32.57 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 4591.87 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), 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> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Szpinakowa z makaronem *. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 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% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostrońce niejadalnej. 30 g, Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 3218.03 kcal; B: 153.74 g; T: 121.15 g; Kw. tł. nasy.: 46.1 g; W: 401.46 g; W tym cukry: 56.1 g; Bł.: 48.95 g; Sól: 12.82 g; WW: 35.35 Por; Ener. z B: 19.11 %; Ener. z W: 43.82 %; Ener. z T: 33.88 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 5486.28 mg;

piątek 2023-11-03 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> ), Szyntka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ), Cukinia pieczona (bez oleju) * 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Szpinakowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 250 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju)* 150 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Dynia z wody 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 250 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2213.93 kcal; B: 106.59 g; T: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; W: 344.41 g; W tym cukry: 37.81 g; Bł.: 28.59 g; Sól: 7.37 g; WW: 31.41 Por; Ener. z B: 19.26 %; Ener. z W: 57.06 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4594.19 mg;

### Jadłospis dla oddziałów

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Rzodkiew biała 100 g,	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 250 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczerek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g, Ogórek świeży 50 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2529.85 kcal; B: 109.07 g; T: 92.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; W: 341.14 g; W tym cukry: 43.87 g; Bł.: 51.68 g; Sól: 9.7 g; WW: 29.04 Por; Ener. z B: 17.25 %; Ener. z W: 45.77 %; Ener. z T: 32.83 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 5692.35 mg;

piątek 2023-11-03 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> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Sałata zielona 20 g, Rzodkiew biała 100 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 250 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczerek: Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g, Ogórek świeży 50 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2552.87 kcal; B: 110.89 g; T: 92.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.1 g; W: 344.36 g; W tym cukry: 43.33 g; Bł.: 51.17 g; Sól: 9.84 g; WW: 29.41 Por; Ener. z B: 17.38 %; Ener. z W: 45.94 %; Ener. z T: 32.61 %; Ener. z Bł.: 4.01 %; K: 5686.17 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla dzieci		
Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Ogórek świeży 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Ogórek świeży 50 g,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Gruszka 1szt. 150 g, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczerek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Jogurt naturalny 2,5% t 150g 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> ), Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g, Papryka świeża 50 g,

**Wartości odżywcze:** E: 3050.98 kcal; B: 135.8 g; T: 129.26 g; Kw. tł. nasy.: 45.44 g; W: 359.2 g; W tym cukry: 55.76 g; Bł.: 45.84 g; Sól: 11.77 g; WW: 31.28 Por; Ener. z B: 17.8 %; Ener. z W: 41.08 %; Ener. z T: 38.13 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 5011.14 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Szpinakowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	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> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR,</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> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2286.47 kcal; B: 93.33 g; T: 95.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.2 g; W: 284.25 g; W tym cukry: 23.08 g; Bł.: 45.44 g; Sól: 9.51 g; WW: 23.83 Por; Ener. z B: 16.33 %; Ener. z W: 41.78 %; Ener. z T: 37.46 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 4281.57 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Ziemniaczana *(bez mleka) (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) (bez soli) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Ryż z jabłkami 250 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2278.14 kcal; B: 48.02 g; T: 83.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; W: 334.94 g; W tym cukry: 13.83 g; Bł.: 38.9 g; Sól: 6.36 g; WW: 29.57 Por; Ener. z B: 8.43 %; Ener. z W: 51.98 %; Ener. z T: 33.09 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 3654.23 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 70 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g,	Ziemniaczana *(bez soli) (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) (bez soli) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Ryż z jabłkami 250 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2303.82 kcal; B: 47.67 g; T: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; W: 364.92 g; W tym cukry: 57.22 g; Bł.: 38.02 g; Sól: 5.42 g; WW: 32.67 Por; Ener. z B: 8.28 %; Ener. z W: 56.76 %; Ener. z T: 28.73 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 3547.8 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-03 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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 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> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Dynia z wody 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczerek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2185.23 kcal; B: 75.16 g; T: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; W: 349.99 g; W tym cukry: 95.15 g; Bł.: 23.79 g; Sól: 5.41 g; WW: 32.66 Por; Ener. z B: 13.76 %; Ener. z W: 59.71 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 1352.32 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Filet z indyka gotowany 100 g , Ogórek świeży 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera)*() 400 ml ( <u>GLU JECZ, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Gołąbki zawijane z kapustą ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) ATOPOWA 240 g , Sos jarzynowy (bez selera, bez glutenu) 100 ml , Brokuł gotowany* 150 g , Woda źródłana 250 ml ,	Zapiekanka z ziemniaków i warzyw*- dieta Atopowa 400 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z jabłek z/c* 200 ml ,	Podwieczerek: Ryż na wodzie 200 ml , Mus z jabłek () z/c 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2125.13 kcal; B: 110.25 g; T: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.2 g; W: 299.83 g; W tym cukry: 43.16 g; Bł.: 28.09 g; Sól: 3.69 g; WW: 27.14 Por; Ener. z B: 20.75 %; Ener. z W: 51.15 %; Ener. z T: 24.94 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 5863.2 mg;

piątek 2023-11-03 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% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Baton szynkowy z kurczątką 50 g , Dżem 25 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Szpinakowa z makaronem * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 100 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, </u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczerek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 150 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1692.25 kcal; B: 62.5 g; T: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; W: 240.86 g; W tym cukry: 50.14 g; Bł.: 15.93 g; Sól: 4.07 g; WW: 22.48 Por; Ener. z B: 14.77 %; Ener. z W: 53.17 %; Ener. z T: 30.14 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2104.43 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-03 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% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z wędliną drob wp i koperek. 100 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Dżem 25 g 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Szpinakowa z makaronem *. 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 100 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2037.16 kcal; B: 80.54 g; T: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; W: 238.97 g; W tym cukry: 71.7 g; Bł.: 15.81 g; Sól: 5.48 g; WW: 22.3 Por; Ener. z B: 15.81 %; Ener. z W: 43.82 %; Ener. z T: 38.33 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 2664.17 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ), Rzodkiew biała 100 g,	Szpinakowa z makaronem *. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) , Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Gruszka 1szt. 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 soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2551.28 kcal; B: 106.41 g; T: 94.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.8 g; W: 343.32 g; W tym cukry: 76.12 g; Bł.: 48.24 g; Sól: 8.05 g; WW: 29.55 Por; Ener. z B: 16.68 %; Ener. z W: 46.26 %; Ener. z T: 33.37 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 5248.05 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ), Sałata zielona 20 g, Rzodkiew biała 100 g,	Szpinakowa z makaronem *. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) , Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g, Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2672.66 kcal; B: 106.34 g; T: 105.27 g; Kw. tł. nasy.: 44.1 g; W: 347.5 g; W tym cukry: 74.92 g; Bł.: 44.16 g; Sól: 8.41 g; WW: 30.37 Por; Ener. z B: 15.92 %; Ener. z W: 45.4 %; Ener. z T: 35.45 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 5028.18 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Sałata zielona 20 g, Rzodkiew biała 100 g,	Szpinakowa z makaronem *. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z ja, 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Gruszka 1szt. 150 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2970.2 kcal; B: 126.88 g; T: 116.62 g; Kw. tł. nasy.: 47.13 g; W: 377.28 g; W tym cukry: 87.44 g; Bł.: 46.83 g; Sól: 9.46 g; WW: 33.12 Por; Ener. z B: 17.09 %; Ener. z W: 44.5 %; Ener. z T: 35.34 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 5587.48 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Sałata zielona 20 g, Rzodkiew biała 100 g,	Szpinakowa z makaronem *. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z ja, 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Gruszka 1szt. 150 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 200 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 3042.12 kcal; B: 130.45 g; T: 119.56 g; Kw. tł. nasy.: 47.37 g; W: 385.82 g; W tym cukry: 88.29 g; Bł.: 48.34 g; Sól: 9.98 g; WW: 33.83 Por; Ener. z B: 17.15 %; Ener. z W: 44.37 %; Ener. z T: 35.37 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 5785.56 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Rzodkiew biała 100 g,	Szpinakowa z makaronem *. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z ja, 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 200 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2980.9 kcal; B: 125.51 g; T: 117.11 g; Kw. tł. nasy.: 49.35 g; W: 381.14 g; W tym cukry: 87.99 g; Bł.: 48.19 g; Sól: 9.1 g; WW: 33.4 Por; Ener. z B: 16.84 %; Ener. z W: 44.68 %; Ener. z T: 35.36 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 5809.56 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-03		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne
	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL, </u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1022.62 kcal; B: 38.01 g; T: 40.71 g; Kw. tł. nasy.: 3.67 g; W: 134.34 g; W tym cukry: 17.16 g; Bł.: 18.92 g; Sól: 2.36 g; WW: 11.48 Por; Ener. z B: 14.87 %; Ener. z W: 45.15 %; Ener. z T: 35.83 %; Ener. z Bł.: 3.7 %; K: 2841.92 mg;

piątek 2023-11-03		Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ), Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	<b>Podwieczorek:</b> Ryż na mleku z musem jabłkowym 250 g ( <u>MLE, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 3065.91 kcal; B: 114.46 g; T: 105.41 g; Kw. tł. nasy.: 45.97 g; W: 431.63 g; W tym cukry: 72.08 g; Bł.: 36.45 g; Sól: 8.02 g; WW: 39.55 Por; Ener. z B: 14.93 %; Ener. z W: 51.56 %; Ener. z T: 30.94 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4123.11 mg;

piątek 2023-11-03		Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ), Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	<b>Podwieczorek:</b> Ryż na mleku z musem jabłkowym 250 g ( <u>MLE, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2636.67 kcal; B: 103.2 g; T: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.9 g; W: 385.12 g; W tym cukry: 98.43 g; Bł.: 21.75 g; Sól: 6.16 g; WW: 36.34 Por; Ener. z B: 15.66 %; Ener. z W: 55.13 %; Ener. z T: 27.68 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3806.35 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),	Szpinakowa z makaronem *. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2545.16 kcal; B: 111.61 g; T: 94.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; W: 331.61 g; W tym cukry: 45.61 g; Bł.: 44.99 g; Sól: 8.81 g; WW: 28.68 Por; Ener. z B: 17.54 %; Ener. z W: 45.04 %; Ener. z T: 33.3 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 4939.4 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Szpinakowa z makaronem *. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Serek homonaturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka świeżego 200 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 1934.6 kcal; B: 87.62 g; T: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; W: 273.81 g; W tym cukry: 25.61 g; Bł.: 41.88 g; Sól: 6.53 g; WW: 23.35 Por; Ener. z B: 18.12 %; Ener. z W: 47.95 %; Ener. z T: 29.72 %; Ener. z Bł.: 4.33 %; K: 4458.1 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),	Szpinakowa z makaronem *. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ),
	Podwieczorek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 250 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2618.56 kcal; B: 104.45 g; T: 86.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; W: 364.92 g; W tym cukry: 80.62 g; Bł.: 22.92 g; Sól: 7.03 g; WW: 34.21 Por; Ener. z B: 15.95 %; Ener. z W: 52.24 %; Ener. z T: 29.78 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3733.27 mg;



### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-03 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Neutropeniczna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p. 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup saszetka 20g 2 szt, Kisiel instant 1 szt. 200 ml, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Dyniowa z ziemniakami*() OTS 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</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> ), Ser żółty Gouda plastry 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Sok pomidorowy 0,3l 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u> ), Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Przymak owocowy do smarowania 25g 25 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 3340.24 kcal; B: 142.14 g; T: 127.02 g; Kw. tł. nasy.: 60.96 g; W: 423.22 g; W tym cukry: 76.71 g; Bł.: 27.36 g; Sól: 11.51 g; WW: 39.5 Por; Ener. z B: 17.02 %; Ener. z W: 47.41 %; Ener. z T: 34.22 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 4889.88 mg;

piątek 2023-11-03 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa OTS neutropeniczna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p. 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup saszetka 20g 2 szt, Kisiel o smaku truskawkowym b/c 1 szt. 200 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Dyniowa z ziemniakami*() OTS 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Brokuł z bułką tartą i z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty Gouda plastry 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Sok pomidorowy 0,3l 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3116.28 kcal; B: 138.82 g; T: 115.99 g; Kw. tł. nasy.: 57.36 g; W: 395.99 g; W tym cukry: 56.44 g; Bł.: 26.48 g; Sól: 11.51 g; WW: 36.89 Por; Ener. z B: 17.82 %; Ener. z W: 47.43 %; Ener. z T: 33.5 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 4845.11 mg;

piątek 2023-11-03 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Antydyspeptyczna</b>		
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Kleik ryżowy na wodzie 250 g,	Ziemniaczana * (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Kleik ryżowy na wodzie 200 g, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c * 200 ml, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Podwieczorek: Marchwianka. 200 ml, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	

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

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g		Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 817.82 kcal; B: 29.7 g; T: 38.6 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; W: 88.34 g; W tym cukry: 2 g; Bł.: 2.7 g; Sól: 3.56 g; WW: 8.59 Por; Ener. z B: 14.53 %; Ener. z W: 41.89 %; Ener. z T: 42.47 %; Ener. z Bł.: .66 %; K: 176.34 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła I		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml

**Wartości odżywcze:** E: 1103.06 kcal; B: 29.98 g; T: 12.14 g; Kw. tł. nasy.: .23 g; W: 217.4 g; W tym cukry: .29 g; Bł.: 3.51 g; Sól: .32 g; WW: 21.47 Por; Ener. z B: 10.87 %; Ener. z W: 77.56 %; Ener. z T: 9.9 %; Ener. z Bł.: .64 %; K: 200.74 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła II		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Grycikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Grycikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Grycikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml

**Wartości odżywcze:** E: 1362.02 kcal; B: 37.31 g; T: 13.19 g; Kw. tł. nasy.: .36 g; W: 274.26 g; W tym cukry: 2.88 g; Bł.: 7.45 g; Sól: 1.51 g; WW: 26.72 Por; Ener. z B: 10.96 %; Ener. z W: 78.36 %; Ener. z T: 8.72 %; Ener. z Bł.: 1.09 %; K: 451.3 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła III		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Grycikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml

**Wartości odżywcze:** E: 1302.15 kcal; B: 48.77 g; T: 18.23 g; Kw. tł. nasy.: .95 g; W: 239.88 g; W tym cukry: 6.84 g; Bł.: 11.95 g; Sól: 1.68 g; WW: 22.9 Por; Ener. z B: 14.98 %; Ener. z W: 70.02 %; Ener. z T: 12.6 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 1923.26 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bariatryczna		
Zupa jarzynowa z drobiem *. 200 ml ( <u>SEL</u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Zupa jarzynowa z drobiem *. 200 ml ( <u>SEL</u> ),	Kisiel z jagód b/c * 200 ml, Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kasza kukurydziana z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>MLE</u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 881.75 kcal; B: 59.85 g; T: 31.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; W: 91.49 g; W tym cukry: 18.88 g; Bł.: 4.54 g; Sól: .96 g; WW: 8.77 Por; Ener. z B: 27.15 %; Ener. z W: 39.45 %; Ener. z T: 32.61 %; Ener. z Bł.: 1.03 %; K: 998.17 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL NZJ I (nieswoiste zapalenie jelit)		
Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalafiora. 400 ml ( <u>SEL</u> ),	Zupa jarzynowa z drobiem * 400 ml ( <u>SEL</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalafiora. 400 ml ( <u>SEL</u> ),
II Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem prażonym 300 ml , Kisiel z jagód b/c * 200 ml ,	Podwieczorek: Marchwianka. 150 ml , Kleik ryżowy na wodzie 200 g ,	

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

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL NZJ II (nieswoiste zapalenie jelit)		
Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Grycikowa D.* 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) (bez soli) 60 g ( <u>GLU PSZ JAJ, RYB</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Ryż z jabłkami gotowanymi 300 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kasza manna z jabłkiem prażonym b/c 300 g ( <u>GLU PSZ MLE</u> ),	Podwieczorek: Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1941.81 kcal; B: 80.41 g; T: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 6.75 g; W: 323.33 g; W tym cukry: 43.05 g; Bł.: 29.97 g; Sól: 3.14 g; WW: 29.28 Por; Ener. z B: 16.56 %; Ener. z W: 60.43 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3848.41 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL NZJ III (nieswoiste zapalenie jelit)		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z mięsa drobiowego 60 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Pejzanka () 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g , Roładka drobiowa z marchewką 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Kasza jaglana na sypko 120 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ JAJ, MLE</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Deser owocowy Bobovita 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Podwieczorek: Marchwianka. 200 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2253.35 kcal; B: 94.27 g; T: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; W: 351.98 g; W tym cukry: 80 g; Bł.: 34.53 g; Sól: 5.23 g; WW: 31.7 Por; Ener. z B: 16.73 %; Ener. z W: 56.35 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 5877.91 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Pokrzywkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera)*() 400 ml ( <u>GLU JECZ.</u> ), Ziemniaki () 200 g , Gołąbki zawijane z kapustą ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) ATOPOWA 240 g , Sos jarzynowy (bez selera) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Brokuł gotowany* 150 g , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2180.92 kcal; B: 82.46 g; T: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; W: 332.93 g; W tym cukry: 89.51 g; Bł.: 32.74 g; Sól: 5.71 g; WW: 30.09 Por; Ener. z B: 15.12 %; Ener. z W: 55.06 %; Ener. z T: 26.72 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 4908.31 mg;

piątek 2023-11-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Uboga w alergeny		
Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Filet z indyka gotowany 100 g , Ogórek świeży 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Kalańiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera)* 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet drobiowy z indyka (bez jaj) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Brokuł gotowany* 150 g , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt ,	Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Udziec z indyka b/s b/k 100 g , Ogórek świeży 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
II Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 300 g ,	Podwieczorek: Ryż na wodzie 300 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2001.2 kcal; B: 106.62 g; T: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.5 g; W: 258.03 g; W tym cukry: 31.3 g; Bł.: 18.68 g; Sól: 3.29 g; WW: 23.72 Por; Ener. z B: 21.31 %; Ener. z W: 47.84 %; Ener. z T: 28.79 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4567.75 mg;