

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2023-11-09</b> <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna</b>		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Rzdokiew biała 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE, </u> ), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2265.2 kcal; B: 90.16 g; T: 81 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; W: 306.52 g; W tym cukry: 55.83 g; Bł.: 29.5 g; Sól: 7.54 g; WW: 27.8 Por; Ener. z B: 15.92 %; Ener. z W: 48.92 %; Ener. z T: 32.18 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 2872.66 mg;

czwartek 2023-11-09		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci		
Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Sałata zielona 20 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> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE, </u> ), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Sniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2862.42 kcal; B: 102.85 g; T: 94.66 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; W: 406.97 g; W tym cukry: 90.18 g; Bł.: 22.9 g; Sól: 8.07 g; WW: 38.5 Por; Ener. z B: 14.37 %; Ener. z W: 53.67 %; Ener. z T: 29.76 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 2872.05 mg;

czwartek 2023-11-09		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Rzdokiew biała 100 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron z warzywami* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka wielowarzywna 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 razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE, </u> ), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Sniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2644.04 kcal; B: 90.36 g; T: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; W: 434.15 g; W tym cukry: 78.37 g; Bł.: 37.42 g; Sól: 6.84 g; WW: 39.89 Por; Ener. z B: 13.67 %; Ener. z W: 60.02 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3506.54 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-09 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, Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Ogórek świeży 50 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2410.47 kcal; B: 88.33 g; T: 92.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; W: 324.54 g; W tym cukry: 55.82 g; Bł.: 34.15 g; Sól: 8.34 g; WW: 29.03 Por; Ener. z B: 14.66 %; Ener. z W: 48.19 %; Ener. z T: 34.42 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3086.65 mg;

czwartek 2023-11-09 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, Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2313.17 kcal; B: 92.15 g; T: 84.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; W: 313.38 g; W tym cukry: 54.75 g; Bł.: 32.8 g; Sól: 7.84 g; WW: 28.1 Por; Ener. z B: 15.94 %; Ener. z W: 48.52 %; Ener. z T: 32.77 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 2997.36 mg;

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez glutenu) * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Makaron bezglutenowy 200 g, Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta (bez glutenu) 200 g ( <u>SEL,</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL,</u> ), Brokuł gotowany* 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> ), Twarożek z koperkiem 150 g ( <u>MLE,</u> ), Miód (25g) 2 szt, Papryka świeża 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2230.34 kcal; B: 78.79 g; T: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.8 g; W: 330.63 g; W tym cukry: 63.56 g; Bł.: 20.84 g; Sól: 3.69 g; WW: 31.04 Por; Ener. z B: 14.13 %; Ener. z W: 55.56 %; Ener. z T: 27.88 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2845.58 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-09 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka</b>		
Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL</u> ), Makaron bezglutenowy 200 g , Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta (bez glutenu) 200 g ( <u>SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ,	Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna , 15g 1 szt , Pasta drobiowo-warzywna ów z () 150 g ( <u>SEL</u> ), Papryka świeża 50 g , He. czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Chleb bezglutenowy 40 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Ogórek świeży 100 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2371.28 kcal; B: 83.82 g; T: 93.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; W: 309.01 g; W tym cukry: 63.65 g; Bł.: 26.92 g; Sól: 4.45 g; WW: 28.07 Por; Ener. z B: 14.14 %; Ener. z W: 47.58 %; Ener. z T: 35.66 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3677.09 mg;

czwartek 2023-11-09 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa</b>		
Chleb razowy żytnio-pszeny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g , Rzodkiew biała 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami ()* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek świeży 100 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2287.5 kcal; B: 97.13 g; T: 73.1 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; W: 329.81 g; W tym cukry: 87.66 g; Bł.: 50.6 g; Sól: 6.66 g; WW: 28.06 Por; Ener. z B: 16.99 %; Ener. z W: 48.82 %; Ener. z T: 28.76 %; Ener. z Bł.: 4.42 %; K: 4908.5 mg;

czwartek 2023-11-09 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna</b>		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g , Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2536.85 kcal; B: 99.36 g; T: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; W: 364.41 g; W tym cukry: 75.79 g; Bł.: 17.17 g; Sól: 5.44 g; WW: 34.83 Por; Ener. z B: 15.67 %; Ener. z W: 54.75 %; Ener. z T: 28.26 %; Ener. z Bł.: 1.35 %; K: 3759.08 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

**czwartek 2023-11-09**

### Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna

<p>zdziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło 16.67 g (<u>MLE</u>), Szyunka pr.dr.wędzony, parzony 50 g, Sałata 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>E, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,</p>
<p>II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,</p>	<p>Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>),</p>	

**Wartości odżywcze:** E: 3064.8 kcal; B: 115.13 g; T: 85.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; W: 467.66 g; W tym cukry: 99.89 g; Bł.: 19.64 g; Sól: 6.2 g; WW: 44.97 Por; Ener. z B: 15.03 %; Ener. z W: 58.47 %; Ener. z T: 25.18 %; Ener. z Bł.: 1.28 %; K: 4249.08 mg;

**czwartek 2023-11-09**

### Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa

<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g, Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem (*) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,</p>
<p>II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,</p>	<p>Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>),</p>	

**Wartości odżywcze:** E: 2272.79 kcal; B: 107.64 g; T: 46.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; W: 372.19 g; W tym cukry: 88.91 g; Bł.: 32.16 g; Sól: 6.23 g; WW: 34.12 Por; Ener. z B: 18.94 %; Ener. z W: 59.84 %; Ener. z T: 18.23 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4393.86 mg;

**czwartek 2023-11-09**

### Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa

<p>Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem (*) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,</p>
	<p>Podwieczorek: Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),</p>	

**Wartości odżywcze:** E: 2234.31 kcal; B: 98.55 g; T: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; W: 312.08 g; W tym cukry: 66.97 g; Bł.: 28.4 g; Sól: 5.56 g; WW: 28.45 Por; Ener. z B: 17.64 %; Ener. z W: 50.79 %; Ener. z T: 28.94 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3992.25 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <u>SEL</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2255.04 kcal; B: 78.7 g; T: 72.3 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; W: 339.04 g; W tym cukry: 67.11 g; Bł.: 31.74 g; Sól: 6.63 g; WW: 30.69 Por; Ener. z B: 13.96 %; Ener. z W: 54.51 %; Ener. z T: 28.86 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3894.28 mg;

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z kurczaka 100 g , Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, 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> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2466.58 kcal; B: 117.35 g; T: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; W: 333.66 g; W tym cukry: 70.39 g; Bł.: 25.52 g; Sól: 5.21 g; WW: 30.95 Por; Ener. z B: 19.03 %; Ener. z W: 49.97 %; Ener. z T: 28.77 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 5854.4 mg;

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Kasza kukurydziana 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> ), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Pasta z kurczaka 100 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/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> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2373.66 kcal; B: 108.86 g; T: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; W: 308.51 g; W tym cukry: 39.41 g; Bł.: 26.88 g; Sól: 4.96 g; WW: 28.26 Por; Ener. z B: 18.35 %; Ener. z W: 47.46 %; Ener. z T: 31.8 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 5580.85 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-09 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 kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , 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 2 szt ( <u>JAJ</u> ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2052.63 kcal; B: 120.49 g; T: 101.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.12 g; W: 173.58 g; W tym cukry: 21.22 g; Bł.: 20.46 g; Sól: 3.93 g; WW: 15.27 Por; Ener. z B: 23.48 %; Ener. z W: 29.84 %; Ener. z T: 44.61 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4222.84 mg;

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Bułka 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 kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ),	Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Olej rzepakowy 10 g , Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ),	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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2222.81 kcal; B: 116.66 g; T: 92 g; Kw. tł. nasy.: 37.63 g; W: 242.76 g; W tym cukry: 61.86 g; Bł.: 19.83 g; Sól: 5.24 g; WW: 22.4 Por; Ener. z B: 20.99 %; Ener. z W: 40.12 %; Ener. z T: 37.25 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4981.16 mg;

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Kasza kukurydziana 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> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 150 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Olej rzepakowy 10 g , Marchew gotowana z olejem* 100 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2292.41 kcal; B: 108.85 g; T: 94.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; W: 262.79 g; W tym cukry: 48.54 g; Bł.: 22.73 g; Sól: 4.65 g; WW: 24.05 Por; Ener. z B: 18.99 %; Ener. z W: 41.89 %; Ener. z T: 37.12 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4917.46 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Śliwka szt 2 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 1515.99 kcal; B: 74.61 g; T: 41.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; W: 218.12 g; W tym cukry: 47.97 g; Bł.: 32.27 g; Sól: 4.49 g; WW: 18.68 Por; Ener. z B: 19.69 %; Ener. z W: 49.04 %; Ener. z T: 24.57 %; Ener. z Bł.: 4.26 %; K: 3406.01 mg;

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Serek Fromage 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Pomidor 50 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Biskopity 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3078.06 kcal; B: 127.68 g; T: 111.9 g; Kw. tł. nasy.: 53.22 g; W: 416.29 g; W tym cukry: 97.85 g; Bł.: 29.55 g; Sól: 8.88 g; WW: 38.81 Por; Ener. z B: 16.59 %; Ener. z W: 50.26 %; Ener. z T: 32.72 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4476.52 mg;

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Kasza kukurydziana 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> ), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami z mięsem (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Brokuł gotowany* 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 Fromage 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3201.35 kcal; B: 115.21 g; T: 104.76 g; Kw. tł. nasy.: 54.02 g; W: 462.91 g; W tym cukry: 98.64 g; Bł.: 32.19 g; Sól: 8.46 g; WW: 43.19 Por; Ener. z B: 14.39 %; Ener. z W: 53.82 %; Ener. z T: 29.45 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4221.93 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-09 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> ), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Sałata zielona 20 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> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g, Surówka wielowarzywna 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> ), Serek Fromage 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3095.17 kcal; B: 104.22 g; T: 102.03 g; Kw. tł. nasy.: 52.1 g; W: 448.78 g; W tym cukry: 107.94 g; Bł.: 27.77 g; Sól: 7.8 g; WW: 42.13 Por; Ener. z B: 13.47 %; Ener. z W: 54.41 %; Ener. z T: 29.67 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3955.31 mg;

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Kasza kukurydziana 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> ), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w ostonce niejadalnej 50 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2879.48 kcal; B: 152.09 g; T: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; W: 388.59 g; W tym cukry: 58.56 g; Bł.: 43.46 g; Sól: 9.73 g; WW: 34.71 Por; Ener. z B: 21.13 %; Ener. z W: 47.94 %; Ener. z T: 27.62 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4817.71 mg;

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Kasza kukurydziana 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> ), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Cukinia pieczona z olejem * 150 g,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2810.07 kcal; B: 109.75 g; T: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.9 g; W: 413.38 g; W tym cukry: 88.99 g; Bł.: 22.16 g; Sól: 5.72 g; WW: 39.25 Por; Ener. z B: 15.62 %; Ener. z W: 55.69 %; Ener. z T: 27.16 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 4110.44 mg;



### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Kasza kukurydziana 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> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 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> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2972.68 kcal; B: 124.63 g; T: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; W: 451.76 g; W tym cukry: 89.09 g; Bł.: 32.09 g; Sól: 7.93 g; WW: 42.07 Por; Ener. z B: 16.77 %; Ener. z W: 56.47 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4016.81 mg;

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		
Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno 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 50 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 100 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2186.44 kcal; B: 110.37 g; T: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; W: 294.57 g; W tym cukry: 48.41 g; Bł.: 42.19 g; Sól: 7.19 g; WW: 25.36 Por; Ener. z B: 20.19 %; Ener. z W: 46.17 %; Ener. z T: 28.75 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 4212.93 mg;

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Rzodkiew biała 100 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g, Surówka wielowarzywna 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> ), Twarożek z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 100 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Salata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2786.82 kcal; B: 137.09 g; T: 89.31 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; W: 376.4 g; W tym cukry: 61.26 g; Bł.: 48.82 g; Sól: 8.4 g; WW: 32.86 Por; Ener. z B: 19.68 %; Ener. z W: 47.02 %; Ener. z T: 28.84 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 5529.08 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-09 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> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 70 g, Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron drobny 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona (bez oleju) * 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> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2232.91 kcal; B: 127.68 g; T: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; W: 334 g; W tym cukry: 48.9 g; Bł.: 31.28 g; Sól: 6.65 g; WW: 30.41 Por; Ener. z B: 22.87 %; Ener. z W: 54.23 %; Ener. z T: 19.98 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 4343.61 mg;

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Rzodkiew biała 100 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g, Surówka wielowarzywna 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% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 100 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2486.19 kcal; B: 110.35 g; T: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; W: 353.1 g; W tym cukry: 55.16 g; Bł.: 55.73 g; Sól: 7.5 g; WW: 29.84 Por; Ener. z B: 17.75 %; Ener. z W: 47.84 %; Ener. z T: 28.25 %; Ener. z Bł.: 4.48 %; K: 5263.13 mg;

czwartek 2023-11-09 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> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Rzodkiew biała 100 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Surówka wielowarzywna 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% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 100 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2382.06 kcal; B: 105.87 g; T: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; W: 330.12 g; W tym cukry: 55.47 g; Bł.: 53.25 g; Sól: 6.8 g; WW: 27.81 Por; Ener. z B: 17.78 %; Ener. z W: 46.49 %; Ener. z T: 29.51 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 5198.64 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-09 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> ), Szywnka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g, Surówka wielowarzywna 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> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
<b>II Śniadanie:</b> Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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> ), Sliwka szt 2 szt, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	<b>Podwieczorek:</b> Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 100 g, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 20 g

**Wartości odżywcze:** E: 2876.44 kcal; B: 142.6 g; T: 93.71 g; Kw. tł. nasy.: 41.83 g; W: 386.97 g; W tym cukry: 58.47 g; Bł.: 53.44 g; Sól: 11.02 g; WW: 33.53 Por; Ener. z B: 19.83 %; Ener. z W: 46.38 %; Ener. z T: 29.32 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 5000.89 mg;

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szywnka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 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-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka 100 g ( <u>SEL</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
<b>II Śniadanie:</b> Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	<b>Podwieczorek:</b> Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Ogórek świeży 100 g	

**Wartości odżywcze:** E: 2335.67 kcal; B: 93.86 g; T: 90.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; W: 305.2 g; W tym cukry: 38.3 g; Bł.: 51.88 g; Sól: 7.29 g; WW: 25.4 Por; Ener. z B: 16.07 %; Ener. z W: 43.38 %; Ener. z T: 34.9 %; Ener. z Bł.: 4.44 %; K: 4514.19 mg;

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szywnka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 25 g, Marchew gotowana z olejem* 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 250 g, Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 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> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml	<b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt, Wafle ryżowe 50 g	

**Wartości odżywcze:** E: 2206.91 kcal; B: 49.69 g; T: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; W: 345 g; W tym cukry: 27.82 g; Bł.: 45.52 g; Sól: 6.7 g; WW: 29.91 Por; Ener. z B: 9.01 %; Ener. z W: 54.28 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 4.12 %; K: 3267.99 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g , Marchew gotowana z olejem* 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml , Chrupki kukurydziane 30 g ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 200 g , Sos boloński z mięsa drobiu* dieta 150 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Cukinia pieczona 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 30 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ JAJ MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2403.32 kcal; B: 44.53 g; T: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; W: 383.33 g; W tym cukry: 45.72 g; Bł.: 28.64 g; Sól: 6 g; WW: 35.48 Por; Ener. z B: 7.41 %; Ener. z W: 59.03 %; Ener. z T: 28.78 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 2459.69 mg;

czwartek 2023-11-09 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> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ), Makaron z warzywami* 350 g ( <u>GLU PSZ MLE</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ JAJ MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2492.98 kcal; B: 79.85 g; T: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; W: 414.81 g; W tym cukry: 59 g; Bł.: 30.39 g; Sól: 6.6 g; WW: 38.59 Por; Ener. z B: 12.81 %; Ener. z W: 61.68 %; Ener. z T: 23.23 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 2879.58 mg;

czwartek 2023-11-09 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 źródlana 250 ml ,	Zapiekanka z ziemniaków i warzyw*- dieta Atopowa 400 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z jabłek z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Ryż na wodzie 200 ml , Mus z jabłek () z/c 150 g ,	

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

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Sałata zielona 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron drobny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 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 100 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1562.51 kcal; B: 75.87 g; T: 33.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; W: 246.66 g; W tym cukry: 58.65 g; Bł.: 16.64 g; Sól: 4.02 g; WW: 23.02 Por; Ener. z B: 19.42 %; Ener. z W: 58.88 %; Ener. z T: 19.4 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2989.69 mg;

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z kurczaka 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Marchew gotowana z olejem* 50 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 100 g, Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 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 100 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1730.46 kcal; B: 92.47 g; T: 41.5 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; W: 255.78 g; W tym cukry: 68.81 g; Bł.: 18.96 g; Sól: 3.84 g; WW: 23.72 Por; Ener. z B: 21.37 %; Ener. z W: 54.74 %; Ener. z T: 21.58 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4163.84 mg;

czwartek 2023-11-09 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> ), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Rzodkiew biała 100 g, Sałata zielona z olejem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ), Brokuł gotowany* 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 z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, 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> ),	Podwieczorek: Śliwka szt 2 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2410.58 kcal; B: 107.22 g; T: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; W: 332.92 g; W tym cukry: 95.44 g; Bł.: 49.55 g; Sól: 6.16 g; WW: 28.57 Por; Ener. z B: 17.79 %; Ener. z W: 47.02 %; Ener. z T: 30.06 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 4859.24 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyńska wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 70 g , Rzodkiew biała 100 g , Sałata zielona z olejem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Śliwka szt 2 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2624.97 kcal; B: 114.81 g; T: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; W: 378.16 g; W tym cukry: 106.96 g; Bł.: 54.57 g; Sól: 7.16 g; WW: 32.61 Por; Ener. z B: 17.5 %; Ener. z W: 49.31 %; Ener. z T: 28.09 %; Ener. z Bł.: 4.16 %; K: 5033.94 mg;

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyńska wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 70 g , Rzodkiew biała 100 g , Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 100 g , Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml	Podwieczorek: Śliwka szt 2 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2776.48 kcal; B: 134.5 g; T: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; W: 397.54 g; W tym cukry: 115.21 g; Bł.: 55.64 g; Sól: 7.42 g; WW: 34.53 Por; Ener. z B: 19.38 %; Ener. z W: 49.26 %; Ener. z T: 26.36 %; Ener. z Bł.: 4.01 %; K: 5681.71 mg;

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyńska wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g , Rzodkiew biała 100 g , Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ), Brokuł gotowany* 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 z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ; 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> ),	Podwieczorek: Śliwka szt 2 szt , Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3160.44 kcal; B: 132.65 g; T: 93.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; W: 466.7 g; W tym cukry: 111.79 g; Bł.: 49.7 g; Sól: 7.19 g; WW: 42.01 Por; Ener. z B: 16.79 %; Ener. z W: 52.78 %; Ener. z T: 26.61 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 5670.53 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Kasza kukurydziana 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> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Rzodkiew biała 100 g, Sałata zielona z olejem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g, Surówka wielowarzywna 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> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, 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> ),	Podwieczorek: Śliwka szt 2 szt, Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3240.5 kcal; B: 131.94 g; T: 101.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.47 g; W: 469.46 g; W tym cukry: 108.53 g; Bł.: 51.29 g; Sól: 7.16 g; WW: 42.14 Por; Ener. z B: 16.29 %; Ener. z W: 51.62 %; Ener. z T: 28.12 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 5636.22 mg;

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne		
	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec* 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 1024.37 kcal; B: 49.4 g; T: 28.26 g; Kw. tł. nasy.: 6.4 g; W: 151.05 g; W tym cukry: 18.82 g; Bł.: 15.08 g; Sól: 2.19 g; WW: 13.52 Por; Ener. z B: 19.29 %; Ener. z W: 53.1 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 2588.28 mg;

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego		
Kasza kukurydziana 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> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ), Brokuł gotowany* 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> ), Twarożek z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 3036.13 kcal; B: 122.15 g; T: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; W: 460.31 g; W tym cukry: 84.21 g; Bł.: 36.14 g; Sól: 8.17 g; WW: 42.54 Por; Ener. z B: 16.09 %; Ener. z W: 55.88 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4258.8 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego		
Kasza kukurydziana 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> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2730.83 kcal; B: 105.71 g; T: 81.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; W: 403 g; W tym cukry: 74.09 g; Bł.: 19.29 g; Sól: 5.39 g; WW: 38.48 Por; Ener. z B: 15.48 %; Ener. z W: 56.2 %; Ener. z T: 26.95 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 3859.97 mg;

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Kasza kukurydziana 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> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g, Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ), 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> ), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2481.17 kcal; B: 108.29 g; T: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; W: 382.28 g; W tym cukry: 60.67 g; Bł.: 55.57 g; Sól: 7.66 g; WW: 32.8 Por; Ener. z B: 17.46 %; Ener. z W: 52.67 %; Ener. z T: 24.06 %; Ener. z Bł.: 4.48 %; K: 5335.53 mg;

czwartek 2023-11-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Pomidor 100 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 1721.83 kcal; B: 87.97 g; T: 44.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; W: 254.43 g; W tym cukry: 32.32 g; Bł.: 36.57 g; Sól: 5.51 g; WW: 21.79 Por; Ener. z B: 20.44 %; Ener. z W: 50.61 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 4.25 %; K: 4238.49 mg;