

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt, Śliwka szt 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2499.44 kcal; B: 93.96 g; T: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; W: 365.16 g; W tym cukry: 88.63 g; Bł.: 30.38 g; Sól: 7.48 g; WW: 33.58 Por; Ener. z B: 15.04 %; Ener. z W: 53.58 %; Ener. z T: 28.61 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4060.47 mg;

niedziela 2023-11-26 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor b/śkórki 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>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 150 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 2 szt, Śliwka szt 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Sniadanie: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>), Rodzynki 30 g,	

Wartości odżywcze: E: 2837.59 kcal; B: 111.03 g; T: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; W: 414.24 g; W tym cukry: 105.52 g; Bł.: 25.51 g; Sól: 7.6 g; WW: 38.96 Por; Ener. z B: 15.65 %; Ener. z W: 54.8 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 4384.74 mg;

niedziela 2023-11-26 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>), Hummus z ciecierzycy 100 g (<u>MLE,</u>), Rzodkiew biała 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Sniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2626.51 kcal; B: 77.42 g; T: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; W: 398.47 g; W tym cukry: 83.83 g; Bł.: 31.75 g; Sól: 6.02 g; WW: 36.88 Por; Ener. z B: 11.79 %; Ener. z W: 55.85 %; Ener. z T: 29.05 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3843.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)*. 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem (). 100 g (<u>SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Tofu, 100 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2260.26 kcal; B: 78.71 g; T: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; W: 328 g; W tym cukry: 63.06 g; Bł.: 32.15 g; Sól: 7.26 g; WW: 29.65 Por; Ener. z B: 13.93 %; Ener. z W: 52.36 %; Ener. z T: 30.6 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3448.82 mg;

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 70 g, Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)*. 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem (). 100 g (<u>SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Tofu 100 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2282.73 kcal; B: 82.95 g; T: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; W: 328 g; W tym cukry: 63.06 g; Bł.: 32.15 g; Sól: 7.66 g; WW: 29.65 Por; Ener. z B: 14.54 %; Ener. z W: 51.84 %; Ener. z T: 30.52 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3448.82 mg;

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem *. 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 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>), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 150 g (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 2 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2270.39 kcal; B: 84.3 g; T: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.6 g; W: 336.15 g; W tym cukry: 87.46 g; Bł.: 17.77 g; Sól: 3.92 g; WW: 31.97 Por; Ener. z B: 14.85 %; Ener. z W: 56.09 %; Ener. z T: 26.97 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3762.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 70 g , Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Pomidorowa z ryżem * BM 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki () 200.g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)*. 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Tofu 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml , Rodzynki 50 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2199.83 kcal; B: 70.38 g; T: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; W: 325.14 g; W tym cukry: 63.12 g; Bł.: 22.58 g; Sól: 4.24 g; WW: 30.29 Por; Ener. z B: 12.8 %; Ener. z W: 55.02 %; Ener. z T: 29.67 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3829.28 mg;

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Rzodkiew biała 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Kotlet schabowy -100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z cukrem waniliowym 150 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt , 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>), Pomidor 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Brokuł gotowany* 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2477.12 kcal; B: 108.52 g; T: 87.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; W: 333.33 g; W tym cukry: 65.32 g; Bł.: 42.39 g; Sól: 7.18 g; WW: 29.23 Por; Ener. z B: 17.52 %; Ener. z W: 46.98 %; Ener. z T: 31.78 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 5160.29 mg;

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Dynia z wody 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z cukrem waniliowym 150 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 2 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2290.68 kcal; B: 102.32 g; T: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; W: 329.15 g; W tym cukry: 95.55 g; Bł.: 20.36 g; Sól: 5.25 g; WW: 30.98 Por; Ener. z B: 17.87 %; Ener. z W: 53.92 %; Ener. z T: 25.69 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4153.85 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osionce niejadalnej 50 g, Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</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 twarogu z cukrem wanilinowym 150 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 2 szt., Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2691.27 kcal; B: 132.55 g; T: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; W: 383.14 g; W tym cukry: 95.65 g; Bł.: 16.67 g; Sól: 5.75 g; WW: 36.9 Por; Ener. z B: 19.7%; Ener. z W: 54.47%; Ener. z T: 24.24%; Ener. z Bł.: 1.24%; K: 4170.6 mg;

niedziela 2023-11-26 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>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osionce niejadalnej 50 g, Dynia z wody 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</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 twarogu z cukrem wanilinowym 150 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2359.02 kcal; B: 125.39 g; T: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; W: 370.38 g; W tym cukry: 95.86 g; Bł.: 22.01 g; Sól: 6.12 g; WW: 34.98 Por; Ener. z B: 21.26%; Ener. z W: 59.07%; Ener. z T: 17.12%; Ener. z Bł.: 1.87%; K: 4223.38 mg;

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osionce niejadalnej 70 g, Dynia z wody 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 200 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Ciepłe chrupki kukurydziane 20 g,	

Wartości odżywcze: E: 2296.54 kcal; B: 117.01 g; T: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; W: 326.94 g; W tym cukry: 95.68 g; Bł.: 24.58 g; Sól: 5.75 g; WW: 30.32 Por; Ener. z B: 20.38%; Ener. z W: 52.66%; Ener. z T: 24.04%; Ener. z Bł.: 2.14%; K: 4861.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osionce niejadalnej 50 g, Dynia z wody 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem * BM 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Miód (25g) 1 szt, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2266.41 kcal; B: 91.76 g; T: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; W: 355.75 g; W tym cukry: 64.32 g; Bł.: 24.67 g; Sól: 6.83 g; WW: 32.99 Por; Ener. z B: 16.2 %; Ener. z W: 58.43 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4196.86 mg;

niedziela 2023-11-26 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, Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>),	Ryż na wywarze jarzynowym 400 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 twarogu z cukrem wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2521.65 kcal; B: 119.54 g; T: 74.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; W: 352.02 g; W tym cukry: 100.87 g; Bł.: 20.77 g; Sól: 4.92 g; WW: 33.29 Por; Ener. z B: 18.96 %; Ener. z W: 52.54 %; Ener. z T: 26.52 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 4722.36 mg;

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzykowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z kurczaka 100 g, Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>),	Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>),	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 150 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml,	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2428.19 kcal; B: 120.81 g; T: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; W: 323.24 g; W tym cukry: 60.84 g; Bł.: 22.32 g; Sól: 4.88 g; WW: 30.27 Por; Ener. z B: 19.9 %; Ener. z W: 49.57 %; Ener. z T: 28.37 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4473.8 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL,);	Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Olej rzepakowy 10 g , Pomidorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,),	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL,), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE,),	

Wartości odżywcze: E: 2001.79 kcal; B: 114.77 g; T: 112.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; W: 140.79 g; W tym cukry: 19.12 g; Bł.: 16.26 g; Sól: 4.31 g; WW: 12.38 Por; Ener. z B: 22.93 %; Ener. z W: 24.88 %; Ener. z T: 50.65 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 3360.76 mg;

niedziela 2023-11-26 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 2 szt (JAJ,), Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,),	Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Olej rzepakowy 10 g , Pomidorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,),	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL,), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,),
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2241.03 kcal; B: 118.62 g; T: 99.3 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; W: 225.25 g; W tym cukry: 69.02 g; Bł.: 18.12 g; Sól: 4.31 g; WW: 20.69 Por; Ener. z B: 21.17 %; Ener. z W: 36.97 %; Ener. z T: 39.88 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 3987.68 mg;

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,),	Ziemniaki () 150 g , Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Olej rzepakowy 10 g , Pomidorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,),	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL,), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Marchew gotowana z olejem* 100 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,),	

Wartości odżywcze: E: 2171.4 kcal; B: 99.46 g; T: 92.7 g; Kw. tł. nasy.: 38.41 g; W: 242.87 g; W tym cukry: 54.94 g; Bł.: 16.59 g; Sól: 4.15 g; WW: 22.76 Por; Ener. z B: 18.32 %; Ener. z W: 41.68 %; Ener. z T: 38.42 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 3742.73 mg;

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niżkaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Rzodkiew biała 50 g , Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL,), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,), 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,), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (MLE,), Śliwka szt 2 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE,),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 1471.07 kcal; B: 93.91 g; T: 34.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; W: 210.29 g; W tym cukry: 46.95 g; Bł.: 27.06 g; Sól: 4.92 g; WW: 18.51 Por; Ener. z B: 25.54 %; Ener. z W: 49.82 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 4097.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-26		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>), Połowica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 180 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 150 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (<u>MLE</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2969.03 kcal; B: 172.34 g; T: 81.8 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; W: 397.78 g; W tym cukry: 98.2 g; Bł.: 28.58 g; Sól: 7.59 g; WW: 37.24 Por; Ener. z B: 23.22 %; Ener. z W: 49.74 %; Ener. z T: 24.8 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 5202.98 mg;

niedziela 2023-11-26		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>), Połowica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * (z mięsem) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 150 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2739.99 kcal; B: 119.95 g; T: 86.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; W: 379.18 g; W tym cukry: 100.54 g; Bł.: 26.94 g; Sól: 7.4 g; WW: 35.37 Por; Ener. z B: 17.51 %; Ener. z W: 51.42 %; Ener. z T: 28.49 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4258.2 mg;

niedziela 2023-11-26		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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 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>),	Pomidorowa z ryżem * (z mięsem) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>),	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 twarogu z cukrem wanilinowym 150 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Rodzynki 30 g,		

Wartości odżywcze: E: 2725.16 kcal; B: 120.26 g; T: 86.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; W: 374.77 g; W tym cukry: 99.49 g; Bł.: 25.99 g; Sól: 8.77 g; WW: 34.9 Por; Ener. z B: 17.65 %; Ener. z W: 51.19 %; Ener. z T: 28.48 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4033.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-26		Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys	
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 70 g , Dynia z wody 50 g , Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,),	Pomidorowa z ryżem* (z mięsem) 400 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki () 200g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ,), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb.Graham 120 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Twarożek 150 g (MLE,), Jabłko pieczone 1szt. 1'szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,),	Posiłek nocny: Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), Cukinia pieczona z olejem* 100 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2710.16 kcal; B: 150.54 g; T: 94.72 g; Kw. tł. nasy.: 46.49 g; W: 327.4 g; W tym cukry: 55.96 g; Bł.: 36.08 g; Sól: 8.82 g; WW: 29.3 Por; Ener. z B: 22.22 %; Ener. z W: 43 %; Ener. z T: 31.46 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4786.4 mg;

niedziela 2023-11-26		Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna	
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Dynia z wody 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,),	Pomidorowa z ryżem* (z mięsem) 400 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ,), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 150 g (MLE,), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,),		

Wartości odżywcze: E: 2446.18 kcal; B: 120.11 g; T: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; W: 329.98 g; W tym cukry: 86.25 g; Bł.: 20 g; Sól: 5.72 g; WW: 31.16 Por; Ener. z B: 19.64 %; Ener. z W: 50.69 %; Ener. z T: 27.64 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 4356.77 mg;

niedziela 2023-11-26		Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa	
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,), Dynia z wody 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,),	Pomidorowa z ryżem* (z mięsem) 400 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ,), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 150 g (MLE,), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,),		

Wartości odżywcze: E: 2858.59 kcal; B: 142.69 g; T: 98.95 g; Kw. tł. nasy.: 39.54 g; W: 360.92 g; W tym cukry: 90.39 g; Bł.: 27.35 g; Sól: 9.25 g; WW: 33.5 Por; Ener. z B: 19.97 %; Ener. z W: 46.67 %; Ener. z T: 31.15 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4402.77 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-26 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>), Połędwica delikatna-produkt białkowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 70 g, Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 100 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>), Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Brokuł gotowany* 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 1932.76 kcal; B: 103.43 g; T: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; W: 265.94 g; W tym cukry: 41.02 g; Bł.: 40.96 g; Sól: 7.43 g; WW: 22.64 Por; Ener. z B: 21.41 %; Ener. z W: 46.56 %; Ener. z T: 27.89 %; Ener. z Bł.: 4.24 %; K: 4971.17 mg;

niedziela 2023-11-26 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>), Połędwica delikatna-produkt białkowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>), Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Brokuł gotowany* 150 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>), Salata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2700.37 kcal; B: 142.61 g; T: 100.06 g; Kw. tł. nasy.: 50.53 g; W: 329.82 g; W tym cukry: 52.47 g; Bł.: 41.76 g; Sól: 10.02 g; WW: 29.03 Por; Ener. z B: 21.12 %; Ener. z W: 42.67 %; Ener. z T: 33.35 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 5397.29 mg;

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Połędwica delikatna-produkt białkowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 70 g, Dynia z wody 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* nt. 400 ml (<u>SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 150 g (<u>MLE,</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g, Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2287.47 kcal; B: 145.41 g; T: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.3 g; W: 322.34 g; W tym cukry: 57.78 g; Bł.: 24.45 g; Sól: 9.08 g; WW: 30.02 Por; Ener. z B: 25.43 %; Ener. z W: 52.09 %; Ener. z T: 19.57 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4393.3 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-26 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>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Pomidor 150 g, Kawa z makiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 180 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (<u>MLE,</u>), Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), 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>), Brokuł gotowany* 150 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2484.71 kcal; B: 155.53 g; T: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 39.16 g; W: 308.39 g; W tym cukry: 46.04 g; Bł.: 50.35 g; Sól: 9.2 g; WW: 25.9 Por; Ener. z B: 25.04 %; Ener. z W: 41.54 %; Ener. z T: 29.78 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 6284.15 mg;

niedziela 2023-11-26 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>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Pomidor 150 g, Kawa z makiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 180 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (<u>MLE,</u>), Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>), Brokuł gotowany* 150 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2534.71 kcal; B: 158.83 g; T: 84.22 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; W: 313.09 g; W tym cukry: 50.14 g; Bł.: 50.35 g; Sól: 9.3 g; WW: 26.4 Por; Ener. z B: 25.07 %; Ener. z W: 41.46 %; Ener. z T: 29.9 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 6406.15 mg;

niedziela 2023-11-26 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>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek świeży 50 g, Kawa z makiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>), Kiwi 1 szt 1 szt, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 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 150 g, Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2847.13 kcal; B: 133.89 g; T: 106.59 g; Kw. tł. nasy.: 55.34 g; W: 361.19 g; W tym cukry: 60.91 g; Bł.: 42.02 g; Sól: 10.37 g; WW: 32.04 Por; Ener. z B: 18.81 %; Ener. z W: 44.84 %; Ener. z T: 33.69 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 5145.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>),	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)*. 400 ml (<u>SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Hummus 100 g (<u>SEZ,</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Pomidor 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Brokuł gotowany* 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2232.54 kcal; B: 82.75 g; T: 97.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; W: 275.15 g; W tym cukry: 23.75 g; Bł.: 43.81 g; Sól: 9.11 g; WW: 23.14 Por; Ener. z B: 14.83 %; Ener. z W: 41.45 %; Ener. z T: 39.33 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 4558.28 mg;

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Dynia z wody 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g ,	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)*. 400 ml (<u>SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka duszony 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Buraczki gotowane (). 100 g ,	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2288.79 kcal; B: 50.5 g; T: 96.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; W: 302.97 g; W tym cukry: 36.88 g; Bł.: 48.03 g; Sól: 9.13 g; WW: 25.47 Por; Ener. z B: 8.83 %; Ener. z W: 44.56 %; Ener. z T: 37.76 %; Ener. z Bł.: 4.2 %; K: 4188.52 mg;

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Dynia z wody 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt , Wafle ryżowe 30 g ,	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)*. 400 ml (<u>SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g , Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), 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>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2278.95 kcal; B: 50.62 g; T: 78.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; W: 340.56 g; W tym cukry: 77.45 g; Bł.: 35.23 g; Sól: 6.77 g; WW: 30.58 Por; Ener. z B: 8.88 %; Ener. z W: 53.59 %; Ener. z T: 31.01 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3071.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-26		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>), Hummus z ciecierzycy 50 g (<u>MLE.</u>), Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	Podwieczerek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2553.42 kcal; B: 74.44 g; T: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; W: 390.67 g; W tym cukry: 82.7 g; Bł.: 30.52 g; Sól: 5.97 g; WW: 36.22 Por; Ener. z B: 11.66 %; Ener. z W: 56.42 %; Ener. z T: 28.83 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3725.61 mg;

niedziela 2023-11-26		Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa	
Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Filet z indyka gotowany 100 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200*ml, Wafle ryżowe 40 g,	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu)* 400 ml, Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Gulasz z udźca z indyka z warzywami (bez selera, bez glutenu) ATOPOWA 200 ml, Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem () 150 g, Woda źródłana 250 ml,	Wafle ryżowe 40 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Pulpet drobiowy z indyka (bez glutenu, bez jaj) 100 g, Brokuł gotowany* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	
II Śniadanie: Gruszka 2szt. 300 g,	Podwieczerek: Kasza jaglana na wodzie 200 ml, Mus z jabłek () z/c 150 g,		

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

niedziela 2023-11-26		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% 10 g (<u>MLE.</u>), Poledwica delikatna produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem* 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 100 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos koperkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 1 szt, Mus z jabłek () b/c 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczerek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>),		

Wartości odżywcze: E: 1534.63 kcal; B: 75.83 g; T: 36.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; W: 232.39 g; W tym cukry: 64.91 g; Bł.: 12.82 g; Sól: 3.71 g; WW: 22.15 Por; Ener. z B: 19.77 %; Ener. z W: 57.23 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 2643.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-26		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% 10 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 100 g, Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>), Mus z jabłek () b/c 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),		

Wartości odżywcze: E: 1786.84 kcal; B: 81.8 g; T: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; W: 244.02 g; W tym cukry: 82.9 g; Bł.: 12.27 g; Sól: 4.44 g; WW: 23.29 Por; Ener. z B: 18.31 %; Ener. z W: 51.88 %; Ener. z T: 28.79 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 2346.41 mg;

niedziela 2023-11-26		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>), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g, Rzodkiew biała 150 g, Kawa z makiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 160 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Kiwi 1 szt 1 szt, Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>), Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2434.11 kcal; B: 135.23 g; T: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.96 g; W: 317.11 g; W tym cukry: 96.72 g; Bł.: 40.45 g; Sól: 7.39 g; WW: 27.94 Por; Ener. z B: 22.22 %; Ener. z W: 45.46 %; Ener. z T: 29.2 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 5871.16 mg;

niedziela 2023-11-26		Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr	
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g, Rzodkiew biała 150 g, Kawa z makiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 160 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (<u>MLE</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Kiwi 1 szt 1 szt, Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Rodzynki 30 g,		

Wartości odżywcze: E: 2676.45 kcal; B: 151.27 g; T: 89.06 g; Kw. tł. nasy.: 44.32 g; W: 341.3 g; W tym cukry: 98.74 g; Bł.: 42.65 g; Sól: 8.05 g; WW: 30.17 Por; Ener. z B: 22.61 %; Ener. z W: 44.63 %; Ener. z T: 29.95 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 6191.47 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g, Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem *. 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 160 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (<u>MLE</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kiwi 1 szt 1 szt, Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2799.11 kcal; B: 161.02 g; T: 94.14 g; Kw. tł. nasy.: 47.28 g; W: 349.67 g; W tym cukry: 110.68 g; Bł.: 41.28 g; Sól: 8.3 g; WW: 31.17 Por; Ener. z B: 23.01 %; Ener. z W: 44.07 %; Ener. z T: 30.27 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 6320.75 mg;

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g, Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem *. 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 160 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (<u>MLE</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kiwi 1 szt 1 szt, Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Rodzynki 30 g,	

Wartości odżywcze: E: 2884.91 kcal; B: 161.71 g; T: 94.29 g; Kw. tł. nasy.: 47.34 g; W: 371.03 g; W tym cukry: 111.01 g; Bł.: 43.23 g; Sól: 8.33 g; WW: 33.12 Por; Ener. z B: 22.42 %; Ener. z W: 45.45 %; Ener. z T: 29.41 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 6570.65 mg;

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ciąża mnoga (wysokobiałkowa)		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 100 g, Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem *. 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 160 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (<u>MLE</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kiwi 1 szt 1 szt, Podpłomyki b/c 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2986.16 kcal; B: 175.45 g; T: 92.13 g; Kw. tł. nasy.: 43.97 g; W: 385.62 g; W tym cukry: 110.64 g; Bł.: 41.28 g; Sól: 9.1 g; WW: 34.77 Por; Ener. z B: 23.5 %; Ener. z W: 46.13 %; Ener. z T: 27.77 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 6319.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-26		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne
		Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet schabowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g

Wartości odżywcze: E: 1087.21 kcal; B: 51.59 g; T: 42.39 g; Kw. tł. nasy.: 5.32 g; W: 130.69 g; W tym cukry: 14.49 g; Bł.: 14.52 g; Sól: 2.48 g; WW: 11.69 Por; Ener. z B: 18.98 %; Ener. z W: 42.74 %; Ener. z T: 35.09 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 2929.88 mg;

niedziela 2023-11-26		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-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 150 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 2 szt, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 3050.8 kcal; B: 116.19 g; T: 92.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; W: 452.63 g; W tym cukry: 117.6 g; Bł.: 31.42 g; Sól: 8.18 g; WW: 42.32 Por; Ener. z B: 15.23 %; Ener. z W: 55.23 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4509.16 mg;

niedziela 2023-11-26		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>), Poledwica delikatna-produkt białkowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej 50 g, Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Rodzynki 30 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2424.05 kcal; B: 98.2 g; T: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; W: 353.13 g; W tym cukry: 93.22 g; Bł.: 19.53 g; Sól: 5.37 g; WW: 33.54 Por; Ener. z B: 16.2 %; Ener. z W: 55.05 %; Ener. z T: 26.78 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 4289.15 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-26 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>), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</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>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Brokuł gotowany* 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 2302.84 kcal; B: 114.78 g; T: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; W: 336 g; W tym cukry: 52.81 g; Bł.: 45.57 g; Sól: 8.38 g; WW: 29.23 Por; Ener. z B: 19.94 %; Ener. z W: 50.45 %; Ener. z T: 25.65 %; Ener. z Bł.: 3.96 %; K: 5363.26 mg;

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 70 g, Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Fasolka szparagowa z wody* 150 g,	Podwieczorek: Ogórek świeży 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 1762.91 kcal; B: 113.43 g; T: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; W: 242.46 g; W tym cukry: 22.21 g; Bł.: 32.31 g; Sól: 6.86 g; WW: 21.25 Por; Ener. z B: 25.74 %; Ener. z W: 47.68 %; Ener. z T: 23.44 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 4293 mg;

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
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>), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Rodzynki 50 g,	

Wartości odżywcze: E: 2396.34 kcal; B: 104.83 g; T: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; W: 352.8 g; W tym cukry: 86.09 g; Bł.: 18.98 g; Sól: 5.2 g; WW: 33.57 Por; Ener. z B: 17.5 %; Ener. z W: 55.72 %; Ener. z T: 24.79 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 4387.47 mg;