

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
poniedziałek 2024-01-01 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>), Szyńska wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g , Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z zacierką *. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Szyńska wieprzowa duszona 90 g , Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR, </u>),
	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2369.22 kcal; B: 90.79 g; T: 95.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; W: 302.33 g; W tym cukry: 65.97 g; Bł.: 32.17 g; Sól: 7.3 g; WW: 27.01 Por; Ener. z B: 15.33 %; Ener. z W: 45.61 %; Ener. z T: 36.19 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 2687.3 mg;

poniedziałek 2024-01-01 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>), Szyńska 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>),	Wielowarzywna z zacierką *. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Szyńska wieprzowa duszona 90 g , Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Marchew oprószana 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, </u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Sniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2601.03 kcal; B: 101.21 g; T: 106.47 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; W: 320.29 g; W tym cukry: 83.18 g; Bł.: 26.76 g; Sól: 8.06 g; WW: 29.3 Por; Ener. z B: 15.56 %; Ener. z W: 45.14 %; Ener. z T: 36.84 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 2443.51 mg;

poniedziałek 2024-01-01 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>), Ser topiony 50 g (<u>MLE, </u>), Ogórek świeży 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Wielowarzywna z zacierką *. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kotlet z kaszy jęczmiennej 2szt 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Rzodkiew biała 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR, </u>),
II Sniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2604.86 kcal; B: 62.47 g; T: 114.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; W: 348.03 g; W tym cukry: 68.86 g; Bł.: 38.91 g; Sól: 6.94 g; WW: 30.78 Por; Ener. z B: 9.59 %; Ener. z W: 47.47 %; Ener. z T: 39.55 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 2492.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-01 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 , Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Wielowarzywna z zacierką*() (bez mleka). 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g , Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2295.59 kcal; B: 84.36 g; T: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; W: 311.43 g; W tym cukry: 65.23 g; Bł.: 33.35 g; Sól: 7.4 g; WW: 27.76 Por; Ener. z B: 14.7 %; Ener. z W: 48.46 %; Ener. z T: 33.98 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 2491.3 mg;

poniedziałek 2024-01-01 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 , Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Wielowarzywna z zacierką*() (bez mleka). 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g , Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2295.59 kcal; B: 84.36 g; T: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; W: 311.43 g; W tym cukry: 65.23 g; Bł.: 33.35 g; Sól: 7.4 g; WW: 27.76 Por; Ener. z B: 14.7 %; Ener. z W: 48.46 %; Ener. z T: 33.98 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 2491.3 mg;

poniedziałek 2024-01-01 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 , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 250 g , Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ,</u>), Sos ziołowy* (bez glutenu) 150 ml (<u>SEL,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Marchew gotowana z olejem* 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR,</u>),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2190.53 kcal; B: 64.07 g; T: 88.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; W: 294.71 g; W tym cukry: 66.25 g; Bł.: 23.33 g; Sól: 4.28 g; WW: 27.1 Por; Ener. z B: 11.7 %; Ener. z W: 49.55 %; Ener. z T: 36.27 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4284.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Dżem 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki () 250 g , Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 250 ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2254.51 kcal; B: 66.64 g; T: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; W: 310.5 g; W tym cukry: 62.35 g; Bł.: 24.99 g; Sól: 4.55 g; WW: 28.49 Por; Ener. z B: 11.82 %; Ener. z W: 50.65 %; Ener. z T: 34.97 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4422.59 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Ogórek świeży 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>),	Wielowarzywna z zacierką *. 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g , Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 20 g , Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Majonez 20 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>),
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 50 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Surówka z selera i marchwi b/c() 150 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2532.82 kcal; B: 96.24 g; T: 110.83 g; Kw. tł. nasy.: 40.19 g; W: 313.16 g; W tym cukry: 65.87 g; Bł.: 51.42 g; Sól: 7.52 g; WW: 26.21 Por; Ener. z B: 15.2 %; Ener. z W: 41.34 %; Ener. z T: 39.38 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 4066.29 mg;

poniedziałek 2024-01-01 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g , Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>),	Jarzywna z zacierką*-dieta b/brokula i kaliañora. 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g , Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2247.9 kcal; B: 92.68 g; T: 87.3 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; W: 283.56 g; W tym cukry: 51.54 g; Bł.: 26.81 g; Sól: 6.6 g; WW: 25.66 Por; Ener. z B: 16.49 %; Ener. z W: 45.69 %; Ener. z T: 34.95 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 2477.85 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g, Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt, Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2678.44 kcal; B: 110.21 g; T: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; W: 395.91 g; W tym cukry: 112.37 g; Bł.: 30.79 g; Sól: 6.82 g; WW: 36.64 Por; Ener. z B: 16.46 %; Ener. z W: 54.53 %; Ener. z T: 26.31 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3573.06 mg;

poniedziałek 2024-01-01 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL,</u>), Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2179.97 kcal; B: 104.29 g; T: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; W: 333.79 g; W tym cukry: 70.2 g; Bł.: 33.92 g; Sól: 7 g; WW: 30.01 Por; Ener. z B: 19.14 %; Ener. z W: 55.02 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3325.4 mg;

poniedziałek 2024-01-01 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew gotowana 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>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL,</u>), Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2314.12 kcal; B: 97.7 g; T: 87.2 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; W: 298.06 g; W tym cukry: 68.33 g; Bł.: 28.93 g; Sól: 6.41 g; WW: 26.95 Por; Ener. z B: 16.89 %; Ener. z W: 46.52 %; Ener. z T: 33.91 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3184.76 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Cukinia pieczona z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. BM 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Szyunka wieprzowa duszona 90 g, Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew gotowana 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, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Biszkopty b/m 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2215.93 kcal; B: 89.73 g; T: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; W: 320.35 g; W tym cukry: 49.43 g; Bł.: 25.11 g; Sól: 5.92 g; WW: 29.46 Por; Ener. z B: 16.2 %; Ener. z W: 53.29 %; Ener. z T: 27.72 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3427.26 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Cukinia pieczona z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g,	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2548.53 kcal; B: 103.01 g; T: 93.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; W: 332.43 g; W tym cukry: 79.22 g; Bł.: 27.87 g; Sól: 6.47 g; WW: 30.43 Por; Ener. z B: 16.17 %; Ener. z W: 47.8 %; Ener. z T: 32.97 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4095.57 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Cukinia pieczona z olejem* 100 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g,	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 250 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>), Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2434.86 kcal; B: 97.75 g; T: 93.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; W: 309.7 g; W tym cukry: 34.99 g; Bł.: 31.09 g; Sól: 6.4 g; WW: 27.85 Por; Ener. z B: 16.06 %; Ener. z W: 45.77 %; Ener. z T: 34.61 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4025.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-01 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>), Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u>),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>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 , Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2117.63 kcal; B: 124.63 g; T: 120.79 g; Kw. tł. nasy.: 39.57 g; W: 139.29 g; W tym cukry: 16.97 g; Bł.: 16.35 g; Sól: 3.62 g; WW: 12.14 Por; Ener. z B: 23.54 %; Ener. z W: 23.22 %; Ener. z T: 51.34 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3298.55 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>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>), Płatki owsiane na mleku. 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u>),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>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 , Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2278.96 kcal; B: 115.65 g; T: 108.25 g; Kw. tł. nasy.: 39.19 g; W: 218.28 g; W tym cukry: 58.42 g; Bł.: 17.06 g; Sól: 4.12 g; WW: 20.07 Por; Ener. z B: 20.3 %; Ener. z W: 35.32 %; Ener. z T: 42.75 %; Ener. z Bł.: 1.5 %; K: 3933.7 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> , <u>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>),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 150 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2073.86 kcal; B: 89.82 g; T: 90.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; W: 233.13 g; W tym cukry: 45.02 g; Bł.: 19.52 g; Sól: 3.7 g; WW: 21.35 Por; Ener. z B: 17.32 %; Ener. z W: 41.2 %; Ener. z T: 39.3 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3710.7 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>),	Wielowarzywna z zacierką*. 200 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g , Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml , Sos zielony* 150 ml (<u>GLU</u>),	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 1452.12 kcal; B: 73.89 g; T: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; W: 184.04 g; W tym cukry: 26.82 g; Bł.: 27.4 g; Sól: 4.75 g; WW: 15.7 Por; Ener. z B: 20.35 %; Ener. z W: 43.15 %; Ener. z T: 31.9 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 2252.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g , Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Marchew gotowana 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL, </u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2871.84 kcal; B: 124.7 g; T: 112.68 g; Kw. tł. nasy.: 45.03 g; W: 357.69 g; W tym cukry: 73.95 g; Bł.: 37.28 g; Sól: 8.66 g; WW: 32.07 Por; Ener. z B: 17.37 %; Ener. z W: 44.63 %; Ener. z T: 35.31 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3332.33 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW, </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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Ogórek kiszony 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z zacierką * z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ, </u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g , Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Marchew oprószana 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR, </u>),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 3005.58 kcal; B: 117.66 g; T: 108.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.69 g; W: 403.64 g; W tym cukry: 75.17 g; Bł.: 30.76 g; Sól: 9.82 g; WW: 37.26 Por; Ener. z B: 15.66 %; Ener. z W: 49.62 %; Ener. z T: 32.4 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2901.91 mg;

poniedziałek 2024-01-01 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 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>),	Wielowarzywna z zacierką * z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g , Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka wykwitna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek	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 a'la homogenizowany 150 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml ,	Podwieczorek: Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2781.73 kcal; B: 116.41 g; T: 92.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; W: 380.68 g; W tym cukry: 71.23 g; Bł.: 23.47 g; Sól: 7.47 g; WW: 35.83 Por; Ener. z B: 16.74 %; Ener. z W: 51.37 %; Ener. z T: 29.83 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2270.8 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Ogórek kiszony 50 g , Kawa z mlekiem instant.b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z zacierką * z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g , Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR, </u>),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 3008.2 kcal; B: 152.81 g; T: 119.91 g; Kw. tł. nasy.: 43.3 g; W: 350.29 g; W tym cukry: 39.1 g; Bł.: 43.24 g; Sól: 10.91 g; WW: 30.75 Por; Ener. z B: 20.32 %; Ener. z W: 40.83 %; Ener. z T: 35.88 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3881.46 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g , Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2576.18 kcal; B: 105.23 g; T: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; W: 357.43 g; W tym cukry: 81.88 g; Bł.: 29.18 g; Sól: 6.82 g; WW: 32.72 Por; Ener. z B: 16.34 %; Ener. z W: 50.97 %; Ener. z T: 30.19 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3279.66 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW, </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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Ogórek kiszony 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z zacierką * z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g , Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2784.69 kcal; B: 115.53 g; T: 92.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; W: 385.8 g; W tym cukry: 76.08 g; Bł.: 30.41 g; Sól: 9.44 g; WW: 35.51 Por; Ener. z B: 16.59 %; Ener. z W: 51.05 %; Ener. z T: 29.89 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2913.51 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Ogórek świeży 100 g,	Wielowarzywna z zacierką*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2427.69 kcal; B: 101.27 g; T: 99.38 g; Kw. tł. nasy.: 42.22 g; W: 306.29 g; W tym cukry: 42.63 g; Bł.: 53.31 g; Sól: 7.74 g; WW: 25.36 Por; Ener. z B: 16.69 %; Ener. z W: 41.68 %; Ener. z T: 36.84 %; Ener. z Bł.: 4.39 %; K: 3939.2 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Ogórek świeży 100 g,	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Posiłek nocny: 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>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2537.55 kcal; B: 108.14 g; T: 106.93 g; Kw. tł. nasy.: 47.19 g; W: 311.42 g; W tym cukry: 44.87 g; Bł.: 55.15 g; Sól: 8.36 g; WW: 25.67 Por; Ener. z B: 17.05 %; Ener. z W: 40.4 %; Ener. z T: 37.93 %; Ener. z Bł.: 4.35 %; K: 4054.37 mg;

poniedziałek 2024-01-01 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Wielowarzywna z zacierką*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g, Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 150 g, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Surówka z selera i marchwi b/c() 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 3008.13 kcal; B: 138.33 g; T: 127.97 g; Kw. tł. nasy.: 55.18 g; W: 356.62 g; W tym cukry: 50.07 g; Bł.: 58.18 g; Sól: 10.46 g; WW: 29.99 Por; Ener. z B: 18.39 %; Ener. z W: 39.68 %; Ener. z T: 38.29 %; Ener. z Bł.: 3.87 %; K: 4280.73 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>),	Wielowarzywna z zacierką*() (bez mleka). 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g , Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</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 , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Rzodkiew biała 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Ogórek świeży 100 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2349.89 kcal; B: 91.43 g; T: 98.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; W: 301.79 g; W tym cukry: 27.46 g; Bł.: 50.79 g; Sól: 7.8 g; WW: 25.01 Por; Ener. z B: 15.56 %; Ener. z W: 42.73 %; Ener. z T: 37.62 %; Ener. z Bł.: 4.32 %; K: 3550.57 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g , Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Jarzynowa z ziemniakami ()*dieta b/brokuła i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml , Podplomyki b/c 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt , Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 30 g , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2244.11 kcal; B: 55.86 g; T: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; W: 328.2 g; W tym cukry: 25.92 g; Bł.: 43.75 g; Sól: 7.16 g; WW: 28.43 Por; Ener. z B: 9.96 %; Ener. z W: 50.7 %; Ener. z T: 31.1 %; Ener. z Bł.: 3.9 %; K: 2977.97 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g , Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Jarzynowa z zacierką*dieta b/brokuła i kalafiora. BM 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sos ziołowy* (bez soli) 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Miód (25g) 2 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2212.1 kcal; B: 46.78 g; T: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; W: 342.85 g; W tym cukry: 80.76 g; Bł.: 39.62 g; Sól: 6.8 g; WW: 30.34 Por; Ener. z B: 8.46 %; Ener. z W: 54.83 %; Ener. z T: 29.71 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 2735.37 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-01		Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa	
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Wielowarzywna z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kotlet z kaszy jęczmiennej 2szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ,</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwitna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Marchew oprószana 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt,		

Wartości odżywcze: E: 2619.64 kcal; B: 79.95 g; T: 105.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; W: 353.82 g; W tym cukry: 72.72 g; Bł.: 36.35 g; Sól: 7.63 g; WW: 31.67 Por; Ener. z B: 12.21 %; Ener. z W: 48.48 %; Ener. z T: 36.38 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 2427.88 mg;

poniedziałek 2024-01-01		Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa	
Waflę 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,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) (*) 400 ml, Ziemniaki () 250 g, Udziec z indyka b/s b/k 120 g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 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: 2081.14 kcal; B: 124.25 g; T: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; W: 284.91 g; W tym cukry: 43.39 g; Bł.: 26.9 g; Sól: 3.32 g; WW: 25.77 Por; Ener. z B: 23.88 %; Ener. z W: 49.59 %; Ener. z T: 23.45 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 6453.26 mg;

poniedziałek 2024-01-01		Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki	
Płatki owsiane na mleku. 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Szykowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokuła i kalafiora. 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 100 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 150 ml,	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>),		

Wartości odżywcze: E: 1559.15 kcal; B: 64.89 g; T: 40.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.9 g; W: 241.89 g; W tym cukry: 59.34 g; Bł.: 17.48 g; Sól: 4.71 g; WW: 22.51 Por; Ener. z B: 16.65 %; Ener. z W: 57.57 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2386.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Płatki owsiane na mleku. 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 100 g, Pulpet drobiowy z indyka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos zielony* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml (<u>SEL,</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>), Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 150 ml,	Podwieczorek: Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1661.04 kcal; B: 66.86 g; T: 53.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; W: 232.65 g; W tym cukry: 53.25 g; Bł.: 17.65 g; Sól: 4.37 g; WW: 21.56 Por; Ener. z B: 16.1 %; Ener. z W: 51.77 %; Ener. z T: 29.2 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2222.15 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Wielowarzywna z zacierką *. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g, Sos zielony* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), Marchew oprószana 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% 10 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Papryka świeża 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: 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>), Rzodkiew biała 50 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Surówka z selera i marchwi b/c() 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Mandarynka 2 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2365.47 kcal; B: 102.87 g; T: 82.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; W: 331.27 g; W tym cukry: 84.26 g; Bł.: 56.88 g; Sól: 7.66 g; WW: 27.45 Por; Ener. z B: 17.4 %; Ener. z W: 46.4 %; Ener. z T: 31.49 %; Ener. z Bł.: 4.81 %; K: 4513.29 mg;

poniedziałek 2024-01-01 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Wielowarzywna z zacierką *. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g, Sos zielony* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Papryka świeża 100 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Rzodkiew biała 50 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Surówka z selera i marchwi b/c() 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Mandarynka 2 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2696.7 kcal; B: 113.34 g; T: 102.23 g; Kw. tł. nasy.: 47.15 g; W: 362.91 g; W tym cukry: 85.3 g; Bł.: 61.92 g; Sól: 8.87 g; WW: 30.12 Por; Ener. z B: 16.81 %; Ener. z W: 44.65 %; Ener. z T: 34.12 %; Ener. z Bł.: 4.59 %; K: 4684.03 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Wielowarzywna z zacierką*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Szynekowa wieprzowa duszona 90 g, Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Papryka świeża 100 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Rzodkiew biała 50 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Surówka z selera i marchwi b/c() 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Mandarynka 2 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2800.5 kcal; B: 121.65 g; T: 108.37 g; Kw. tł. nasy.: 50.33 g; W: 365.23 g; W tym cukry: 96.86 g; Bł.: 58.95 g; Sól: 8.46 g; WW: 30.65 Por; Ener. z B: 17.38 %; Ener. z W: 43.75 %; Ener. z T: 34.83 %; Ener. z Bł.: 4.21 %; K: 4982.83 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Wielowarzywna z zacierką*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Szynekowa wieprzowa duszona 90 g, Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Papryka świeża 100 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Rzodkiew biała 50 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Surówka z selera i marchwi b/c() 200 g (<u>MLE, SEL,</u>), Mandarynka 2 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2827.65 kcal; B: 122.75 g; T: 109.05 g; Kw. tł. nasy.: 50.66 g; W: 370.93 g; W tym cukry: 99.37 g; Bł.: 61.93 g; Sól: 8.61 g; WW: 30.93 Por; Ener. z B: 17.36 %; Ener. z W: 43.71 %; Ener. z T: 34.71 %; Ener. z Bł.: 4.38 %; K: 5197.23 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Wielowarzywna z zacierką*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 180 g, Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Serek a'la homogenizowany 150 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 100 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 70 g (<u>MLE,</u>), Rzodkiew biała 50 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Surówka z selera i marchwi b/c() 200 g (<u>MLE, SEL,</u>), Mandarynka 2 szt,	

Wartości odżywcze: E: 3168.47 kcal; B: 169.11 g; T: 125.43 g; Kw. tł. nasy.: 54.08 g; W: 371.42 g; W tym cukry: 103.73 g; Bł.: 58.57 g; Sól: 9.54 g; WW: 31.33 Por; Ener. z B: 21.35 %; Ener. z W: 39.49 %; Ener. z T: 35.63 %; Ener. z Bł.: 3.7 %; K: 5589.16 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-01		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne
		Wielowarzywna z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g , Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g ,

Wartości odżywcze: E: 946.28 kcal; B: 44.05 g; T: 39.35 g; Kw. tł. nasy.: 5.33 g; W: 112.59 g; W tym cukry: 17.56 g; Bł.: 16.91 g; Sól: 2.09 g; WW: 9.62 Por; Ener. z B: 18.62 %; Ener. z W: 40.44 %; Ener. z T: 37.43 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 1717.97 mg;

poniedziałek 2024-01-01		Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego
Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 100 g , Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ, </u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g , Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Marchew oprószana 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-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczerek: Mandarynka 2 szt , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml , Chrupki kukurydziane 30 g ,	

Wartości odżywcze: E: 3061.86 kcal; B: 130.84 g; T: 120.09 g; Kw. tł. nasy.: 44.82 g; W: 383.87 g; W tym cukry: 84.51 g; Bł.: 38.49 g; Sól: 9.85 g; WW: 34.52 Por; Ener. z B: 17.09 %; Ener. z W: 45.12 %; Ener. z T: 35.3 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3308.83 mg;

poniedziałek 2024-01-01		Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego
Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalamita. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ, </u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g , Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Marchew gotowana 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczerek: Banan 1szt. 1 szt , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2354.08 kcal; B: 95.29 g; T: 76.9 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; W: 334.07 g; W tym cukry: 104.5 g; Bł.: 27.62 g; Sól: 5.74 g; WW: 30.72 Por; Ener. z B: 16.19 %; Ener. z W: 52.07 %; Ener. z T: 29.4 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3528.51 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Wielowarzywna z zacierką*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL,</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Surówka z selera i marchwi b/c() 150 g (<u>MLE, SEL,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2513.09 kcal; B: 114.82 g; T: 92.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; W: 334.6 g; W tym cukry: 59.15 g; Bł.: 60.15 g; Sól: 7.84 g; WW: 27.59 Por; Ener. z B: 18.28 %; Ener. z W: 43.68 %; Ener. z T: 33.23 %; Ener. z Bł.: 4.79 %; K: 5087.64 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Wielowarzywna z zacierką*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Surówka z selera i marchwi b/c() 150 g (<u>MLE, SEL,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1905.27 kcal; B: 85.55 g; T: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; W: 274.41 g; W tym cukry: 34.65 g; Bł.: 46.55 g; Sól: 6.57 g; WW: 22.89 Por; Ener. z B: 17.96 %; Ener. z W: 47.84 %; Ener. z T: 29.34 %; Ener. z Bł.: 4.89 %; K: 3364.3 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Jarzywna z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew gotowana 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2384.5 kcal; B: 99.17 g; T: 86.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; W: 316.37 g; W tym cukry: 65.37 g; Bł.: 27.91 g; Sól: 6.52 g; WW: 28.85 Por; Ener. z B: 16.64 %; Ener. z W: 48.39 %; Ener. z T: 32.62 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3056.39 mg;