

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SSPISK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-04      Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna</b>		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ), Rzodkiew biała 50 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
	Podwieczerek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	

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

<b>czwartek 2024-01-04      Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci</b>		
Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ), Salata zielona 20 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ( ),	Podwieczerek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE,</u> ),	

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

<b>czwartek 2024-01-04      Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska</b>		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Salata zielona 20 g ( ), Rzodkiew biała 100 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron z warzywami* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 100 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ( ),	Podwieczerek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),	

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

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-04 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 ( ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt ( ), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ), Papryka świeża 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ( ),	Podwieczorek: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt ( ), Ogórek świeży 50 g ( ),	

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

czwartek 2024-01-04 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 ( ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt ( ), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ), Papryka świeża 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ( ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK</u> ),	

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

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g ( ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( ), Sałata zielona 20 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez glutenu) * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Makaron bezglutenowy 200 g ( ), Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta (bez glutenu) 200 g ( <u>SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Chleb bezglutenowy 100 g ( ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 2 szt ( ), Papryka świeża 100 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ( ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

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

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g ( ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt ( ), Szyńska wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( ), Sałata zielona 20 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL), Makaron bezglutenowy 200 g ( ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta (bez glutenu) 200 g (SEL), Brokuł gotowany* 100 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g (SEL),	Chleb bezglutenowy 100 g ( ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt ( ), Pasta drobiowo-warzywna ów z kurczaka ( ) 150 g (SEL), Papryka świeża 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ( ),	Podwieczorek: Chleb bezglutenowy 40 g ( ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt ( ), Ogórek świeży 100 g ( ),	

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

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Szyńska wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( ), Rzodkiew biała 150 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ), Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g (SEL), Brokuł gotowany* 100 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Twarożek z koperkiem 100 g (MLE), Papryka świeża 150 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ( ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Ogórek świeży 100 g ( ),	

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

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Szyńska wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( ), Sałata zielona 20 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ),	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 200 g (GLU PSZ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g (GLU PSZ, SEL), Cukinia pieczona z olejem * 150 g ( ), 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), Twarożek z koperkiem 100 g (MLE), Pomidor b/śkórki 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE), Kakao z mlekiem 250 ml (MLE),	

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

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-04 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> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( ), Sałata zielona 20 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 50 g ( ), Miód (25g) 1 szt ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ( ),	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ),	

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

czwartek 2024-01-04 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> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( ), Marchew gotowana z olejem* 150 g ( ), Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron drobny 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Bułka pszeńska długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml ( ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Herbatniki 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2299.79 kcal; B: 107.64 g; T: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; W: 372.19 g; W tym cukry: 88.91 g; Bł.: 32.16 g; Sól: 6.23 g; WW: 34.12 Por; Ener. z B: 18.72 %; Ener. z W: 59.14 %; Ener. z T: 19.19 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 4393.86 mg;

czwartek 2024-01-04 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> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( ), Marchew gotowana z olejem* 100 g ( ), Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron drobny 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
	Podwieczorek: Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2351.79 kcal; B: 103.52 g; T: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; W: 322.71 g; W tym cukry: 76.01 g; Bł.: 28.66 g; Sól: 5.71 g; WW: 29.5 Por; Ener. z B: 17.61 %; Ener. z W: 50.01 %; Ener. z T: 29.79 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4190.98 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt ( ), Szyńska wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( ), Marchew gotowana z olejem* 100 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g ( ), Kompot z czarnej porzeczeki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt ( ), Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <u>SEL</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczeki z/c* 250 ml ( )	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ( ),	

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

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z kurczaka 100 g ( ), Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami ( )* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g ( ), Kompot z czarnej porzeczeki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

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

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Pasta z kurczaka 100 g ( ), Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami ( )* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g ( ), Kompot z czarnej porzeczeki i jabłek *b/c 200 ml ( ),	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczeki b/c* 200 ml ( )	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

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

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-04 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), Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki ( ) 50 g ( ), Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Marchew gotowana z olejem* 100 g ( ), Olej rzepakowy 10 g ( ),	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt ( ), Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g (GLU PSZ, SEL), Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ( ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE),	

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

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Mleko w proszku 50 g (MLE), Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE),	Ziemniaki ( ). 50 g ( ), Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Marchew gotowana z olejem* 100 g ( ), Olej rzepakowy 10 g ( ), Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL),	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt ( ), Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g (GLU PSZ, SEL), Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ( ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE),	

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

czwartek 2024-01-04 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), Mleko w proszku 10 g (MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki ( ) 150 g ( ), Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Olej rzepakowy 10 g ( ), Marchew gotowana z olejem* 100 g ( ),	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (SEL), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt ( ), Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g (GLU PSZ, SEL), Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ( ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE),	

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

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sałata zielona 20 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drobiazgowo udziec*-dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem (*) 100 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> ),	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> ),
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ),	Podwieczorek: Śliwka szt 2 szt ( <u>GLU PSZ</u> ),	

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

czwartek 2024-01-04 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> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drobiazgowo udziec*-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> ),	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Miód (25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> ),	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Biskopki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2914.21 kcal; B: 136.18 g; T: 90.5 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; W: 416.69 g; W tym cukry: 99.6 g; Bł.: 29.64 g; Sól: 8.65 g; WW: 38.83 Por; Ener. z B: 18.69 %; Ener. z W: 53.13 %; Ener. z T: 27.95 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4550.12 mg;

czwartek 2024-01-04 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> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem (*) 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami z mięsem (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drobiazgowo udziec*-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Brokuł gotowany* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( <u>GLU PSZ</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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> ),	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3036.68 kcal; B: 123.63 g; T: 83.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; W: 463.16 g; W tym cukry: 100.38 g; Bł.: 32.19 g; Sól: 8.11 g; WW: 43.2 Por; Ener. z B: 16.29 %; Ener. z W: 56.77 %; Ener. z T: 24.7 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4285.63 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-04 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> ), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( ), Salata zielona 20 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g ( ), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ( ), Pomidor 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ( ),	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2931.32 kcal; B: 112.72 g; T: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; W: 449.18 g; W tym cukry: 109.68 g; Bł.: 27.86 g; Sól: 7.58 g; WW: 42.15 Por; Ener. z B: 15.38 %; Ener. z W: 57.49 %; Ener. z T: 24.76 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 4028.91 mg;

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( ), Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ( ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osionce niejadalnej 50 g ( ),

**Wartości odżywcze:** E: 2882.68 kcal; B: 156.01 g; T: 89.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.47 g; W: 380.03 g; W tym cukry: 60.64 g; Bł.: 47.62 g; Sól: 9.85 g; WW: 33.43 Por; Ener. z B: 21.65 %; Ener. z W: 46.13 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 4817.71 mg;

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( ), Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g ( ),	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ( ),	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Herbata czarna-ekspresowa z/c 200 ml ( ),	

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



### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyńska wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( ), Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ).	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ( ),	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),	

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

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		
Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szyńska wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( ), Rzodkiew biała 50 g ( ), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ( ),	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g ( ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 100 g ( ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2177.78 kcal; B: 110.09 g; T: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; W: 292.88 g; W tym cukry: 47.21 g; Bł.: 41.66 g; Sól: 7.2 g; WW: 25.23 Por; Ener. z B: 20.22 %; Ener. z W: 46.14 %; Ener. z T: 28.78 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 4214.84 mg;

czwartek 2024-01-04 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> ), Szyńska wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( ), Rzodkiew biała 100 g ( ), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g ( ), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ( ),	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ).	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 100 g ( ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g ( ),

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

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 70 g ( ), Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g ( ), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron drobny 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona (bez oleju) * 150 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ( ),	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2259.91 kcal; B: 127.68 g; T: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; W: 334 g; W tym cukry: 48.9 g; Bł.: 31.28 g; Sól: 6.65 g; WW: 30.41 Por; Ener. z B: 22.6 %; Ener. z W: 53.58 %; Ener. z T: 20.93 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4343.61 mg;

czwartek 2024-01-04 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> ), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( ), Rzodkiew biała 100 g ( ), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g ( ), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ( ),	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ( ),	Podwieczorek: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 100 g ( ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g ( ),

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

czwartek 2024-01-04 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> ), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( ), Rzodkiew biała 100 g ( ), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g ( ), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ( ),	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ( ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 100 g ( ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g ( ),

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

### Jadłospisy dla oddziałów

<b>czwartek 2024-01-04</b> <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla dzieci</b>		
Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( ), Rzodkiew biała 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ).	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g ( ), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ( ),	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenney 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Mandarynka 2 szt ( ), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ( ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenney 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 100 g ( ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenney 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( ), Sałata zielona 20 g ( ),

**Wartości odżywcze:** E: 2811.95 kcal; B: 139.98 g; T: 92.12 g; Kw. tł. nasy.: 41.62 g; W: 378.1 g; W tym cukry: 62.48 g; Bł.: 52.27 g; Sól: 10.99 g; WW: 32.6 Por; Ener. z B: 19.91 %; Ener. z W: 46.35 %; Ener. z T: 29.49 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 4952.71 mg;

<b>czwartek 2024-01-04</b> <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna</b>		
Chleb razowy żytnio-pszenney 100 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 b/c 200 ml ( ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 200g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ( ),	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt ( ), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka 100 g ( <u>SEL</u> ), Papryka świeża 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenney 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt ( ), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ( ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenney 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt ( ), Ogórek świeży 100 g ( ),	

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

<b>czwartek 2024-01-04</b> <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa</b>		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g ( ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 25 g ( ), Marchew gotowana z olejem* 150 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),	Ziemniaczana *(bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 250 g ( ), Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ( ),	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g ( ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ( ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ( ),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ( ), Wafle ryżowe 50 g ( ),	

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

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g ( ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g ( ), Marchew gotowana z olejem* 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ), Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ( ), Chrupki kukurydziane 30 g ( ),	Ziemniaczana *(bez mleka) ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 200 g ( ), Sos boloński z mięsa drobiu udziec*-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL), Cukinia pieczona z olejem * 150 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g ( ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Twarożek 30 g (MLE), Miód (25g) 1 szt ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE),	

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

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE), Sałata zielona 20 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron z warzywami* 350 g (GLU PSZ, MLE), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 150 g (SEL), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ), Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Twarożek z koperkiem 100 g (MLE), Pomidor 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ( ),	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE),	

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

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Wafle ryżowe 40 g ( ), Margaryna porcjowa 15g 2 szt ( ), Filet z indyka gotowany 100 g ( ), Ogórek świeży 150 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera)* ( ) 400 ml (GLU JECZ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Gołąbki zawijane z kapustą ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) ATOPOWA 240 g ( ), Sos jarzynowy (bez selera, bez glutenu) 100 ml ( ), Brokuł gotowany* 150 g ( ), Woda źródlana 250 ml ( ),	Zapiekanka z ziemniaków i warzyw*- dieta Atopowa 400 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Kisiel z jabłek z/c* 200 ml ( ),	Podwieczorek: Ryż na wodzie 200 ml ( ), Mus z jabłek ( ) z/c 150 g ( ),	

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

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-04 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> ), Szyńska wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( ), Rzodkiew biała 100 g ( ), Sałata zielona z olejem 50 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec* dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g ( ), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ( ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Śliwka szt 2 szt ( ), Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

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

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne		
	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec* 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g ( ),	

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

czwartek 2024-01-04 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-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Rzodkiew biała 50 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Łazanki z kapustą i mięs.wp.z łopatki 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2944.33 kcal; B: 111.8 g; T: 96.53 g; Kw. tł. nasy.: 40 g; W: 421.52 g; W tym cukry: 75.54 g; Bł.: 31.37 g; Sól: 8.34 g; WW: 39.21 Por; Ener. z B: 15.19 %; Ener. z W: 53 %; Ener. z T: 29.51 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3356.86 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-04 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> ), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( ), Sałata zielona 20 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	

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

czwartek 2024-01-04 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> ), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( ), Sałata zielona 20 g ( ), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob,udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g ( ), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ( ),	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Rzodkiew biała 100 g ( ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g ( ),	

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

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NGH Police Diabetologia		
Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ( ),	Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 100 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Rzodkiew biała 100 g ( ),	Podwieczorek: Pomidor 100 g ( ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1846.33 kcal; B: 102.97 g; T: 49.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; W: 258.93 g; W tym cukry: 32.32 g; Bł.: 36.57 g; Sól: 5.55 g; WW: 22.29 Por; Ener. z B: 22.31 %; Ener. z W: 48.17 %; Ener. z T: 24.13 %; Ener. z Bł.: 3.96 %; K: 4238.49 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szyńska wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Sałata zielona 20 g ( ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron drobny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ( ),	Podwieczorek: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt. ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1678.49 kcal; B: 82.49 g; T: 37.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; W: 259.73 g; W tym cukry: 70.15 g; Bł.: 16.9 g; Sól: 4.23 g; WW: 24.32 Por; Ener. z B: 19.66 %; Ener. z W: 57.87 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3258.93 mg;

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z kurczaka 100 g ( ), Marchew gotowana z olejem* 50 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 100 g ( ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ( ),	Podwieczorek: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt. ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1846.45 kcal; B: 99.09 g; T: 45.5 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; W: 268.85 g; W tym cukry: 80.31 g; Bł.: 19.22 g; Sól: 4.04 g; WW: 25.02 Por; Ener. z B: 21.47 %; Ener. z W: 54.08 %; Ener. z T: 22.18 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4433.07 mg;

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyńska wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( ), Rzodkiew biała 100 g ( ), Sałata zielona z olejem 50 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ( ), Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt. ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Śliwka szt 2 szt ( ),	

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

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 70 g ( ), Rzodkiew biała 100 g ( ), Sałata zielona z olejem 50 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g (GLU PSZ, SEL), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g (SEL), Brokuł gotowany* 100 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Twarożek z koperkiem 100 g (MLE), Papryka świeża 150 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ( ), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE), Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ( ),	Podwieczorek: Śliwka szt 2 szt ( ),	

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

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 70 g ( ), Rzodkiew biała 100 g ( ), Sałata zielona 20 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g (GLU PSZ, SEL), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g (SEL), Brokuł gotowany* 100 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Twarożek z koperkiem 150 g (MLE), Papryka świeża 150 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE), Ogórek świeży 100 g ( ), Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ( ),	Podwieczorek: Śliwka szt 2 szt ( ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2758.53 kcal; B: 133.95 g; T: 80.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; W: 393.85 g; W tym cukry: 111.9 g; Bł.: 53.98 g; Sól: 7.45 g; WW: 34.21 Por; Ener. z B: 19.42 %; Ener. z W: 49.28 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 3.91 %; K: 5557.93 mg;

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ( ), Rzodkiew biała 100 g ( ), Sałata zielona 20 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 250 g (GLU PSZ, SEL), Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g (SEL), Brokuł gotowany* 100 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Twarożek z koperkiem 100 g (MLE), Papryka świeża 150 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ( ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE),	Podwieczorek: Śliwka szt 2 szt ( ), Drożdżówka. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE),	

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