



### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-05 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 ( ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( ), Dżem 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*(). 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g ( ), Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, 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> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt ( ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), Ogórek kiszony 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ( ),	Podwieczorek: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g ( ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2416.48 kcal; B: 68.22 g; T: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; W: 358.29 g; W tym cukry: 64.15 g; Bł.: 32.24 g; Sól: 9.74 g; WW: 32.48 Por; Ener. z B: 11.29 %; Ener. z W: 53.97 %; Ener. z T: 31.8 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3694.28 mg;

piątek 2024-01-05 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 ( ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( ), Dżem 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*(). 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g ( ), Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, 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> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt ( ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), Ogórek kiszony 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ( ),	Podwieczorek: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g ( ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2416.48 kcal; B: 68.22 g; T: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; W: 358.29 g; W tym cukry: 64.15 g; Bł.: 32.24 g; Sól: 9.74 g; WW: 32.48 Por; Ener. z B: 11.29 %; Ener. z W: 53.97 %; Ener. z T: 31.8 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3694.28 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g ( ), Masło extra 82% . 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml ( <u>MLE</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g ( ), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 100 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Chleb bezglutenowy 100 g ( ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ( ),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2204.66 kcal; B: 70.6 g; T: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; W: 313.44 g; W tym cukry: 87.2 g; Bł.: 18.99 g; Sól: 6.78 g; WW: 29.36 Por; Ener. z B: 12.81 %; Ener. z W: 53.42 %; Ener. z T: 31.87 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3909.18 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-05 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka</b>		
Margaryna porcjowa 15g 2 szt ( ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( ), Dżem 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ), Chleb bezglutenowy 120 g ( ),	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 100 g ( <u>SEL</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g ( ), 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, GOR</u> ), Ogórek kiszony 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ( ),	Podwieczorek: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g ( ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2235.65 kcal; B: 50.99 g; T: 82.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; W: 328.91 g; W tym cukry: 64.15 g; Bł.: 19 g; Sól: 6.27 g; WW: 30.84 Por; Ener. z B: 9.12 %; Ener. z W: 55.45 %; Ener. z T: 33.16 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 3414.63 mg;

piątek 2024-01-05 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa</b>		
Chleb razowy żytnio-pszenny 90 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> ), Dżem 50 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g ( ), Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 150 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ( ),	Podwieczorek: Surówka z selera i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2213 kcal; B: 86.92 g; T: 76.5 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; W: 317.49 g; W tym cukry: 89.68 g; Bł.: 44.46 g; Sól: 11.11 g; WW: 27.26 Por; Ener. z B: 15.71 %; Ener. z W: 49.35 %; Ener. z T: 31.11 %; Ener. z Bł.: 4.02 %; K: 5122.12 mg;

piątek 2024-01-05 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna</b>		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ( ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Warzywa po grecku * (bez cukru) 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> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Salata zielona 20 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2348.81 kcal; B: 90.83 g; T: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; W: 331.69 g; W tym cukry: 111.33 g; Bł.: 21.94 g; Sól: 7.14 g; WW: 30.97 Por; Ener. z B: 15.47 %; Ener. z W: 52.75 %; Ener. z T: 30.16 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4376.96 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-05		Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna	
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g ( ), Mus z brzoskwiń 150 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 250 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Warzywa po grecku* (bez cukru) 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> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ), Dynia z wody 150 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),	
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** E: 2830.26 kcal; B: 117.13 g; T: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; W: 411.49 g; W tym cukry: 139.24 g; Bł.: 25.81 g; Sól: 9.31 g; WW: 38.53 Por; Ener. z B: 16.55 %; Ener. z W: 54.51 %; Ener. z T: 26.77 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 5680.47 mg;

piątek 2024-01-05		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> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g ( ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Warzywa po grecku* (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ), Dynia duszona z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),	
II Śniadanie: Mus z brzoskwiń 200 g ( ),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** E: 2312.92 kcal; B: 88.71 g; T: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; W: 392.04 g; W tym cukry: 135.09 g; Bł.: 25.49 g; Sól: 8.18 g; WW: 36.62 Por; Ener. z B: 15.34 %; Ener. z W: 63.39 %; Ener. z T: 19.12 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4471.58 mg;

piątek 2024-01-05		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> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Mus z brzoskwiń 150 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 250 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Dynia z wody 150 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),	
	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** E: 2423.38 kcal; B: 99.86 g; T: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; W: 333.35 g; W tym cukry: 99.98 g; Bł.: 25.11 g; Sól: 8.14 g; WW: 30.67 Por; Ener. z B: 16.48 %; Ener. z W: 50.88 %; Ener. z T: 30.29 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 5033.5 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt ( ), Pierś delikatna z kurnej pólki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( ), Dżem 50 g ( ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Warzywa po grecku,* (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ),	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt ( ), Jajko gotowane ki M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Mus z brzoskwiń 150 g ( ),	Podwieczorek: Biszkoty b/m 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2251.26 kcal; B: 72.52 g; T: 58.2 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; W: 372.55 g; W tym cukry: 86.51 g; Bł.: 25.83 g; Sól: 6.68 g; WW: 34.57 Por; Ener. z B: 12.89 %; Ener. z W: 61.61 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3914.06 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ), Koperkowa z ziemniakami ( ) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ),	Ryz na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Dynia z wody 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2673.64 kcal; B: 118.05 g; T: 81.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; W: 378.7 g; W tym cukry: 105.94 g; Bł.: 22.29 g; Sól: 7 g; WW: 35.64 Por; Ener. z B: 17.66 %; Ener. z W: 53.32 %; Ener. z T: 27.43 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 5064 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Mus z brzoskwiń 150 g ( ), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ),	Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ( ), Koperkowa z ziemniakami ( ) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ),	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Dynia z wody 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ( ),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2506.47 kcal; B: 110.42 g; T: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; W: 358.6 g; W tym cukry: 73.66 g; Bł.: 26.47 g; Sól: 6.65 g; WW: 33.15 Por; Ener. z B: 17.62 %; Ener. z W: 53.01 %; Ener. z T: 26.91 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4834.54 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt ( ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL),	Ziemniaki ( ) 50 g ( ), Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ), Dynia z wody 100 g ( ), Olej rzepakowy 10 g ( ), Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL),	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt ( ), Marchew gotowana z olejem* 100 g ( ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ),
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ( ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1931.02 kcal; B: 113.83 g; T: 96.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; W: 156.85 g; W tym cukry: 18.45 g; Bł.: 15.15 g; Sól: 4.22 g; WW: 14.16 Por; Ener. z B: 23.58 %; Ener. z W: 29.35 %; Ener. z T: 45.15 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3823.29 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Mleko w proszku 50 g (MLE), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE),	Ziemniaki ( ) 50 g ( ), Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ), Dynia z wody 100 g ( ), Olej rzepakowy 10 g ( ), Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL),	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt ( ), Marchew gotowana z olejem* 100 g ( ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ),
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ( ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2123.66 kcal; B: 112.76 g; T: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; W: 234.65 g; W tym cukry: 59.84 g; Bł.: 18.17 g; Sól: 4.15 g; WW: 21.7 Por; Ener. z B: 21.24 %; Ener. z W: 40.77 %; Ener. z T: 35.63 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 4630.04 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Mleko w proszku 10 g (MLE),	Ziemniaki ( ) 150 g ( ), Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ), Dynia z wody 100 g ( ), Olej rzepakowy 10 g ( ), Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL),	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (SEL), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt ( ), Marchew gotowana z olejem* 100 g ( ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ),
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ( ),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE),	

**Wartości odżywcze:** E: 2207.21 kcal; B: 102.24 g; T: 84.1 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; W: 266.08 g; W tym cukry: 56.67 g; Bł.: 20.25 g; Sól: 4.2 g; WW: 24.63 Por; Ener. z B: 18.53 %; Ener. z W: 44.55 %; Ener. z T: 34.29 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4619.02 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE), Mus z brzoskwiń 150 g ( ), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki ( ), 200 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 100 g ( ), Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ( ),	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Ogórek kiszony 50 g ( ), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (SEL),	

**Wartości odżywcze:** E: 1735.58 kcal; B: 80.99 g; T: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; W: 235.81 g; W tym cukry: 54.42 g; Bł.: 33.03 g; Sól: 8.29 g; WW: 20.22 Por; Ener. z B: 18.67 %; Ener. z W: 46.74 %; Ener. z T: 31.07 %; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 4032.47 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 50 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ), Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ),	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ( ),	Podwieczorek: Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Surówka z selera i jabłka ( ) 200 g ( <u>MLE, SEL,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2768.94 kcal; B: 118.02 g; T: 91.52 g; Kw. tł. nasy.: 44.84 g; W: 394.23 g; W tym cukry: 85.48 g; Bł.: 48.83 g; Sól: 10.07 g; WW: 34.65 Por; Ener. z B: 17.05 %; Ener. z W: 49.9 %; Ener. z T: 29.75 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 5785.31 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Ogórek kiszony 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2860.31 kcal; B: 118.43 g; T: 97.44 g; Kw. tł. nasy.: 40.7 g; W: 390.98 g; W tym cukry: 91.49 g; Bł.: 27.35 g; Sól: 10.61 g; WW: 36.36 Por; Ener. z B: 16.56 %; Ener. z W: 50.85 %; Ener. z T: 30.66 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4643.19 mg;

piątek 2024-01-05 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> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 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> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ), Surówka z marchwi i selera ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ), Ogórek świeży 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2768.46 kcal; B: 112.45 g; T: 95.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.9 g; W: 375.67 g; W tym cukry: 100.42 g; Bł.: 26.92 g; Sól: 10.22 g; WW: 34.84 Por; Ener. z B: 16.25 %; Ener. z W: 50.39 %; Ener. z T: 30.94 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4623.56 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-05		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Brokuł gotowany* 50 g ( ), Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Warzywa po-grecku * (bez cukru) 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> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2994.78 kcal; B: 149.64 g; T: 115.53 g; Kw. tł. nasy.: 46.69 g; W: 357.85 g; W tym cukry: 42.69 g; Bł.: 35.64 g; Sól: 11.17 g; WW: 32.22 Por; Ener. z B: 19.99 %; Ener. z W: 43.04 %; Ener. z T: 34.72 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 5537.43 mg;

piątek 2024-01-05		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Warzywa po grecku * (bez cukru) 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> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Dynia z wody 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2535.73 kcal; B: 121.35 g; T: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.6 g; W: 336.91 g; W tym cukry: 95.59 g; Bł.: 20.31 g; Sól: 7.65 g; WW: 31.7 Por; Ener. z B: 19.14 %; Ener. z W: 49.94 %; Ener. z T: 29.42 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 4705.91 mg;

piątek 2024-01-05		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Warzywa po grecku* (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2927.84 kcal; B: 128.28 g; T: 100 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; W: 392.67 g; W tym cukry: 91.83 g; Bł.: 27.6 g; Sól: 10.59 g; WW: 36.55 Por; Ener. z B: 17.53 %; Ener. z W: 49.88 %; Ener. z T: 30.74 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4659.78 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-05 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa</b>		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g ( ), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c ( ) 100 g ( ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ( ),	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 100 g ( ),
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g ( ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2167.66 kcal; B: 95.64 g; T: 81.9 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; W: 285.66 g; W tym cukry: 37.57 g; Bł.: 44.66 g; Sól: 11.13 g; WW: 24.06 Por; Ener. z B: 17.65 %; Ener. z W: 44.47 %; Ener. z T: 34 %; Ener. z Bł.: 4.12 %; K: 5193.82 mg;

piątek 2024-01-05 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa</b>		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g ( ), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c ( ) 100 g ( ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ( ),	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), 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> ), Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ), Sałata zielona 20 g ( ),

**Wartości odżywcze:** E: 2806.73 kcal; B: 120.05 g; T: 101.54 g; Kw. tł. nasy.: 45.1 g; W: 382.55 g; W tym cukry: 53.39 g; Bł.: 55.1 g; Sól: 12.53 g; WW: 32.84 Por; Ener. z B: 17.11 %; Ener. z W: 46.67 %; Ener. z T: 32.56 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 6243.76 mg;

piątek 2024-01-05 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa</b>		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ( ), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 250 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Marchew gotowana (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> ), Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Dynia z wody 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Bułka pszenna długa, krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Seler z pietruszką gotowany bez oleju 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2212.32 kcal; B: 103.58 g; T: 44.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; W: 364.4 g; W tym cukry: 52.16 g; Bł.: 34.82 g; Sól: 8.4 g; WW: 33 Por; Ener. z B: 18.73 %; Ener. z W: 59.59 %; Ener. z T: 18.09 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 5202.17 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-05 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych</b>		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 150 g ( ), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB,</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 100 g ( ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ( ),	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Ogórek kiszony 150 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Rzodkiew biała 100 g ( ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ), Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g ( ),

**Wartości odżywcze:** E: 2398.55 kcal; B: 99.88 g; T: 95.53 g; Kw. tł. nasy.: 44.85 g; W: 313.75 g; W tym cukry: 43.3 g; Bł.: 53.89 g; Sól: 12.85 g; WW: 26.03 Por; Ener. z B: 16.66 %; Ener. z W: 43.34 %; Ener. z T: 35.85 %; Ener. z Bł.: 4.49 %; K: 6086.5 mg;

piątek 2024-01-05 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących</b>		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 150 g ( ), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB,</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 100 g ( ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ( ),	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Ogórek kiszony 150 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Rzodkiew biała 100 g ( ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ), Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g ( ),

**Wartości odżywcze:** E: 2398.55 kcal; B: 99.88 g; T: 95.53 g; Kw. tł. nasy.: 44.85 g; W: 313.75 g; W tym cukry: 43.3 g; Bł.: 53.89 g; Sól: 12.85 g; WW: 26.03 Por; Ener. z B: 16.66 %; Ener. z W: 43.34 %; Ener. z T: 35.85 %; Ener. z Bł.: 4.49 %; K: 6086.5 mg;

piątek 2024-01-05 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla dzieci</b>		
Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <b>MLE,</b> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 50 g ( ), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Kotlet z ryby (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 100 g ( ), Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ( ),	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Ogórek świeży 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ), Ser topiony 50 g ( <b>MLE,</b> ), Kiwi 1 szt 1 szt ( ), Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt ( ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ), Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ), Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g ( ),

**Wartości odżywcze:** E: 3403.04 kcal; B: 136.47 g; T: 132.6 g; Kw. tł. nasy.: 58.27 g; W: 441.63 g; W tym cukry: 94.14 g; Bł.: 54.25 g; Sól: 12.33 g; WW: 38.85 Por; Ener. z B: 16.04 %; Ener. z W: 45.53 %; Ener. z T: 35.07 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 6041.65 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-05 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna</span>		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt ( ), Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( ), Sałata zielona 20 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*(). 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 250 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 100 g ( ), Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ( ),	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt ( ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Ogórek kiszony 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt ( ), Pomidor 100 g ( ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt ( ), Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2287.11 kcal; B: 72.62 g; T: 87.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; W: 331.79 g; W tym cukry: 27.99 g; Bł.: 57.57 g; Sól: 10.53 g; WW: 27.41 Por; Ener. z B: 12.7 %; Ener. z W: 47.96 %; Ener. z T: 34.5 %; Ener. z Bł.: 5.03 %; K: 5570.52 mg;

piątek 2024-01-05 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa</span>		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g ( ), Masio extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Pomidor 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*(). 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 50 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ( ),	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g ( ), Masio extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g ( ), Masio extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ( ),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2254.71 kcal; B: 45.44 g; T: 91.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; W: 310.38 g; W tym cukry: 31.23 g; Bł.: 41.96 g; Sól: 8.28 g; WW: 26.84 Por; Ener. z B: 8.06 %; Ener. z W: 47.62 %; Ener. z T: 36.39 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3679.21 mg;

piątek 2024-01-05 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa</span>		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g ( ), Masio extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 70 g ( ), Mus z brzoskwiń 150 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*(). 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 250 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 50 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g ( ), Masio extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt ( ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2290.63 kcal; B: 44.82 g; T: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; W: 372.39 g; W tym cukry: 123.79 g; Bł.: 38.95 g; Sól: 6.38 g; WW: 33.35 Por; Ener. z B: 7.83 %; Ener. z W: 58.23 %; Ener. z T: 28.01 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 4835.77 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-05 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> ), Dżem 25 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż z warzywami 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt ( ),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2571.42 kcal; B: 85.66 g; T: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; W: 408.46 g; W tym cukry: 118.29 g; Bł.: 30.35 g; Sól: 8.35 g; WW: 37.83 Por; Ener. z B: 13.32 %; Ener. z W: 58.82 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3724.14 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Wafle ryżowe 40 g ( ), Margaryna porcjowa 15g 2 szt ( ), Pulpet drobiowy z indyka (bez jaj, bez glutenu) 100 g ( ), Ogórek świeży 150 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/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 źródłana 250 ml ( ),	Risotto z mięsa z udźca z indyka i warzywami* 400 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt ( ), Marchwianka ( ) 300 ml ( ),	Podwieczorek: Płatki owsiane na wodzie 200 ml ( <u>GLU OW</u> ), Mus z jabłek ( ) b/c 150 g ( ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2257.93 kcal; B: 108.6 g; T: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; W: 340.65 g; W tym cukry: 67.44 g; Bł.: 36.97 g; Sól: 3.8 g; WW: 30.36 Por; Ener. z B: 19.24 %; Ener. z W: 53.8 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 6192.53 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 100 g ( ), Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Pomidor 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Mus z brzoskwiń 100 g ( ),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1764.88 kcal; B: 84.81 g; T: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; W: 242.47 g; W tym cukry: 90.19 g; Bł.: 15.1 g; Sól: 5.16 g; WW: 22.67 Por; Ener. z B: 19.22 %; Ener. z W: 51.53 %; Ener. z T: 27.88 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3315.92 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 100 g ( ), Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Warzywa po grecku* (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Dynia z wody 50 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Mus z brzoskwiń 100 g ( ),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1831.4 kcal; B: 86.37 g; T: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; W: 256.9 g; W tym cukry: 91.47 g; Bł.: 16.49 g; Sól: 5.34 g; WW: 23.96 Por; Ener. z B: 18.86 %; Ener. z W: 52.51 %; Ener. z T: 26.92 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 3364.4 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 1 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Mus z brzoskwiń 150 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Sałata zielona 20 g ( ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g ( ), Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 150 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> ), Pomidor 50 g ( ),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2402.45 kcal; B: 101.05 g; T: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; W: 349.2 g; W tym cukry: 90.94 g; Bł.: 39.46 g; Sól: 12.07 g; WW: 30.9 Por; Ener. z B: 16.82 %; Ener. z W: 51.57 %; Ener. z T: 28.58 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 5080.96 mg;

piątek 2024-01-05 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> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Mus z brzoskwiń 150 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Sałata zielona 20 g ( ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g ( ), Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 150 g ( ),
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g ( ),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2559.51 kcal; B: 105.27 g; T: 100.08 g; Kw. tł. nasy.: 49.27 g; W: 329.69 g; W tym cukry: 90.43 g; Bł.: 36.1 g; Sól: 12.13 g; WW: 29.28 Por; Ener. z B: 16.45 %; Ener. z W: 45.88 %; Ener. z T: 35.19 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4974.52 mg;

### Jadłospis dla oddziałów

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszeny 80 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> ), Mus z brzoskwiń 150 g ( ), Sałata zielona 20 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z kapusty kiszanej z olejem ( ) 100 g ( ), Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 150 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% 10 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g ( ),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2800.41 kcal; B: 117.48 g; T: 105.86 g; Kw. tł. nasy.: 52.42 g; W: 364.98 g; W tym cukry: 102.77 g; Bł.: 36.88 g; Sól: 12.42 g; WW: 32.75 Por; Ener. z B: 16.78 %; Ener. z W: 46.86 %; Ener. z T: 34.02 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 5378.92 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszeny 80 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> ), Mus z brzoskwiń 150 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Sałata zielona 20 g ( ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ), Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa 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> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ), Ogórek kiszony 150 g ( ),
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g ( ),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2897.86 kcal; B: 125.78 g; T: 109.83 g; Kw. tł. nasy.: 52.37 g; W: 374.39 g; W tym cukry: 104.78 g; Bł.: 41.29 g; Sól: 13.24 g; WW: 33.3 Por; Ener. z B: 17.36 %; Ener. z W: 45.98 %; Ener. z T: 34.11 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 5574.14 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Mus z brzoskwiń 150 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Sałata zielona 20 g ( ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 250 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z kapusty kiszanej z olejem ( ) 100 g ( ), Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ),	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ), Ogórek kiszony 150 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g ( ),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2970.19 kcal; B: 130.66 g; T: 106.98 g; Kw. tł. nasy.: 49.35 g; W: 390.76 g; W tym cukry: 113.03 g; Bł.: 34.54 g; Sól: 13.76 g; WW: 35.58 Por; Ener. z B: 17.6 %; Ener. z W: 47.97 %; Ener. z T: 32.42 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 5610.64 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-05		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne
		Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g (), Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g (), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 1033.42 kcal; B: 29.12 g; T: 34.48 g; Kw. tł. nasy.: 4 g; W: 160.79 g; W tym cukry: 14.61 g; Bł.: 19.44 g; Sól: 3.83 g; WW: 14.11 Por; Ener. z B: 11.27 %; Ener. z W: 54.71 %; Ener. z T: 30.03 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 3621.25 mg;

piątek 2024-01-05		Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g (), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 250 g (), Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g (), Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml (),	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ), Ogórek kiszony 50 g (), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml (),
	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml (),	

**Wartości odżywcze:** E: 2975.53 kcal; B: 112.86 g; T: 101.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.42 g; W: 419.94 g; W tym cukry: 108.32 g; Bł.: 32.67 g; Sól: 11.59 g; WW: 38.71 Por; Ener. z B: 15.17 %; Ener. z W: 52.06 %; Ener. z T: 30.55 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 5068.72 mg;

piątek 2024-01-05		Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g (), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Ziemniaki () 250 g (), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml (), Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ),	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ), Salata zielona 20 g (), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml (),
	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml (),	

**Wartości odżywcze:** E: 2510.84 kcal; B: 106.63 g; T: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; W: 354.84 g; W tym cukry: 99.55 g; Bł.: 21.75 g; Sól: 8.16 g; WW: 33.34 Por; Ener. z B: 16.99 %; Ener. z W: 53.06 %; Ener. z T: 28.47 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 4883.3 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g ( ), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 250 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 150 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ( ),	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ), Ogórek kiszony 100 g ( ),
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 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 jabłka b/c ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2472.94 kcal; B: 100.27 g; T: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; W: 375.86 g; W tym cukry: 48.93 g; Bł.: 54.39 g; Sól: 12.99 g; WW: 32.3 Por; Ener. z B: 16.22 %; Ener. z W: 52 %; Ener. z T: 27.6 %; Ener. z Bł.: 4.4 %; K: 5990.22 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 250 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Brokuł gotowany* 150 g ( ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ( ),	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 100 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ), Ogórek świeży 100 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ( ),
II Śniadanie: Pomidor 100 g ( ),	Podwieczorek: Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1939.54 kcal; B: 93.46 g; T: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; W: 289.93 g; W tym cukry: 27.77 g; Bł.: 43.65 g; Sól: 10.8 g; WW: 24.69 Por; Ener. z B: 19.27 %; Ener. z W: 50.79 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 4.5 %; K: 5389.28 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g ( ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Ziemniaki ( ) 200 g ( ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ( ), Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ),	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( ), Sałata zielona 20 g ( ), Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ),
	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2415.22 kcal; B: 105.06 g; T: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; W: 331.67 g; W tym cukry: 93.62 g; Bł.: 19.51 g; Sól: 8.02 g; WW: 31.24 Por; Ener. z B: 17.4 %; Ener. z W: 51.7 %; Ener. z T: 29.54 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 4493.62 mg;