

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SSPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-01-12 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna</b>		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemiaki ( ) 200 g , Kotlet z ryby (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> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2563.38 kcal; B: 105.08 g; T: 93.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; W: 339.64 g; W tym cukry: 75.43 g; Bł.: 30.7 g; Sól: 8.98 g; WW: 30.82 Por; Ener. z B: 16.4 %; Ener. z W: 48.21 %; Ener. z T: 32.94 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 3931.32 mg;

piątek 2024-01-12 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci</b>		
Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bulka 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 50 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemiaki ( ) 200 g , Kotlet z ryby (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 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bulka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Pierś delikatna z kurej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbatniki 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2890.4 kcal; B: 122.6 g; T: 100.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; W: 383.47 g; W tym cukry: 103.1 g; Bł.: 25.62 g; Sól: 10.33 g; WW: 35.66 Por; Ener. z B: 16.97 %; Ener. z W: 49.52 %; Ener. z T: 31.29 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3773.07 mg;

piątek 2024-01-12 <b>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> ), Dżem 50 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemiaki ( ) 200 g , Kotlet z ryby (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> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Ogórek świeży 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Salátka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2607.06 kcal; B: 101.19 g; T: 95.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; W: 349.35 g; W tym cukry: 66.66 g; Bł.: 35.26 g; Sól: 7.87 g; WW: 31.3 Por; Ener. z B: 15.52 %; Ener. z W: 48.19 %; Ener. z T: 32.88 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3954.3 mg;

piątek 2024-01-12 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna</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> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szyunka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g , Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Dyniowa z zacierką (bez mleka)*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ), Ziemiaki ( ) 200 g , Kotlet z ryby (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> ), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ),
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2415.7 kcal; B: 77.51 g; T: 88.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; W: 341.21 g; W tym cukry: 61.18 g; Bł.: 30.18 g; Sól: 8.19 g; WW: 30.95 Por; Ener. z B: 12.83 %; Ener. z W: 51.5 %; Ener. z T: 33.04 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3117.83 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-12 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 delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g, Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Dyniowa z zacierką (bez mleka)*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Kotlet z ryby (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> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ),
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2415.7 kcal; B: 77.51 g; T: 88.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; W: 341.21 g; W tym cukry: 61.18 g; Bł.: 30.18 g; Sól: 8.19 g; WW: 30.95 Por; Ener. z B: 12.83 %; Ener. z W: 51.5 %; Ener. z T: 33.04 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3117.83 mg;

piątek 2024-01-12 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 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Dyniowa 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> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb bezglutenowy 30 g, Sałatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2366.02 kcal; B: 92.29 g; T: 89.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; W: 304.23 g; W tym cukry: 61.02 g; Bł.: 21.49 g; Sól: 5.84 g; WW: 28.17 Por; Ener. z B: 15.6 %; Ener. z W: 47.8 %; Ener. z T: 34.17 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4098.63 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g, Dżem 70 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) *( ) 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Ziemniaki ( ) 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</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 120 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Pierś 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 z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 200 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2422.62 kcal; B: 87.69 g; T: 85.4 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; W: 329.13 g; W tym cukry: 62.32 g; Bł.: 27.92 g; Sól: 7.6 g; WW: 30.03 Por; Ener. z B: 14.48 %; Ener. z W: 49.73 %; Ener. z T: 31.73 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4339.61 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
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> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Kotlet z ryby (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 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 świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 150 g,	Podwieczorek: Sałatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2681.31 kcal; B: 110.19 g; T: 108.4 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; W: 336.33 g; W tym cukry: 79.63 g; Bł.: 49.04 g; Sól: 8.23 g; WW: 28.63 Por; Ener. z B: 16.44 %; Ener. z W: 42.86 %; Ener. z T: 36.38 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 5132.51 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna		
Bulka 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bulka 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</u> , <u>MLE</u> ), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2282,36 kcal; B: 93.21 g; T: 75 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; W: 319.89 g; W tym cukry: 99.62 g; Bł.: 19.38 g; Sól: 7.41 g; WW: 30.01 Por; Ener. z B: 16.33 %; Ener. z W: 52.67 %; Ener. z T: 29.57 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 3410.68 mg;

piątek 2024-01-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Bulka pszenna długa krojona 100 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Pierś delikatna z kunej pólki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Herbatniki 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2879.92 kcal; B: 136.07 g; T: 87.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; W: 400.35 g; W tym cukry: 111.1 g; Bł.: 23.68 g; Sól: 9.25 g; WW: 37.65 Por; Ener. z B: 18.9 %; Ener. z W: 52.32 %; Ener. z T: 27.36 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 4316.55 mg;

piątek 2024-01-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa		
Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 70 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml (bez cukru, bez oleju). 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* (bez oleju) 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2254.02 kcal; B: 99.86 g; T: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; W: 365.43 g; W tym cukry: 106.64 g; Bł.: 23.41 g; Sól: 8.16 g; WW: 34.15 Por; Ener. z B: 17.72 %; Ener. z W: 60.69 %; Ener. z T: 19.89 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3663.54 mg;

piątek 2024-01-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bulka 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z białek z koperkiem 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2273.08 kcal; B: 100.93 g; T: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; W: 290.65 g; W tym cukry: 85 g; Bł.: 20.97 g; Sól: 7.85 g; WW: 26.85 Por; Ener. z B: 17.76 %; Ener. z W: 47.46 %; Ener. z T: 33.21 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3529.17 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g, Dżem 70 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Dyniowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ), Ziemniaki z tuszozem () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ</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 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 2 szt., Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Marchew gotowana z olejem* 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt.,	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Mus z jabłek () z/c 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2360.77 kcal; B: 81.44 g; T: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; W: 360.96 g; W tym cukry: 74.26 g; Bł.: 28.71 g; Sól: 8.46 g; WW: 33.12 Por; Ener. z B: 13.8 %; Ener. z W: 56.29 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3062.51 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 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,	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> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2495.23 kcal; B: 110.8 g; T: 79.2 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; W: 346.79 g; W tym cukry: 84.22 g; Bł.: 24.58 g; Sól: 5.61 g; WW: 32.25 Por; Ener. z B: 17.76 %; Ener. z W: 51.65 %; Ener. z T: 28.57 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4200.38 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Jabiko pieczone 1szt. 1 szt., Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt.,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2320.86 kcal; B: 102.36 g; T: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; W: 307.7 g; W tym cukry: 46.57 g; Bł.: 25.83 g; Sól: 5.57 g; WW: 28.2 Por; Ener. z B: 17.65 %; Ener. z W: 48.58 %; Ener. z T: 31.34 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3803.97 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ), Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2043.91 kcal; B: 116.36 g; T: 113.61 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; W: 147.63 g; W tym cukry: 19.29 g; Bł.: 19.23 g; Sól: 3.65 g; WW: 12.7 Por; Ener. z B: 22.77 %; Ener. z W: 25.13 %; Ener. z T: 50.03 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3182.45 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Mleko w proszku 50 g ( <u>MLE</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ), Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ),
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt.,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2245.49 kcal; B: 112.72 g; T: 103.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; W: 225.52 g; W tym cukry: 62.04 g; Bł.: 20.6 g; Sól: 4.94 g; WW: 20.45 Por; Ener. z B: 20.08 %; Ener. z W: 36.5 %; Ener. z T: 41.64 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3992.99 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Mleko w proszku 10 g ( <u>MLE</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 150 g , Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ), Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 200 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ),
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2024.75 kcal; B: 94.66 g; T: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; W: 222.32 g; W tym cukry: 37.11 g; Bł.: 24.36 g; Sól: 4.52 g; WW: 19.79 Por; Ener. z B: 18.7 %; Ener. z W: 39.11 %; Ener. z T: 39.11 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3707.9 mg;

piątek 2024-01-12		
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> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 , 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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1647.57 kcal; B: 83.98 g; T: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; W: 220.9 g; W tym cukry: 46.84 g; Bł.: 28.37 g; Sól: 7.11 g; WW: 19.19 Por; Ener. z B: 20.39 %; Ener. z W: 46.74 %; Ener. z T: 29.07 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 3595.82 mg;

piątek 2024-01-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyńska delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g , Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 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 ,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , 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: Sok warzywno-owocowy tioczony 100% 0,2l 1 szt , Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2722.24 kcal; B: 136.38 g; T: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; W: 386.11 g; W tym cukry: 103.02 g; Bł.: 33.16 g; Sól: 10.4 g; WW: 35.29 Por; Ener. z B: 20.04 %; Ener. z W: 51.86 %; Ener. z T: 25.75 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4597.57 mg;

piątek 2024-01-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ),	Dyniowa z zacierką * (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Kotlet z ryby (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> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2853.41 kcal; B: 124.04 g; T: 97.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.93 g; W: 384.85 g; W tym cukry: 88.33 g; Bł.: 34.49 g; Sól: 9.5 g; WW: 35.02 Por; Ener. z B: 17.39 %; Ener. z W: 49.11 %; Ener. z T: 30.64 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4303.47 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Bulka 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 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ),	Dyniowa z zacierką * (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Kotlec z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z selera i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bulka 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> ), Pierś delikatna z kurnej pólki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Herbatniki 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2902.25 kcal; B: 127.11 g; T: 97.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.06 g; W: 389.28 g; W tym cukry: 104.28 g; Bł.: 28.69 g; Sól: 10.16 g; WW: 35.99 Por; Ener. z B: 17.52 %; Ener. z W: 49.7 %; Ener. z T: 30.36 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3893.47 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z zacierką * (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Kotlec z ryby (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 *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 250 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem b/c 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2900.97 kcal; B: 138.56 g; T: 106.72 g; Kw. tł. nasy.: 42.75 g; W: 364.09 g; W tym cukry: 54.94 g; Bł.: 37.42 g; Sól: 11.07 g; WW: 32.66 Por; Ener. z B: 19.1 %; Ener. z W: 45.04 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4755.32 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 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> ),	Dyniowa z zacierką * (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, Herbatniki 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2712.44 kcal; B: 113.7 g; T: 83.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; W: 390.07 g; W tym cukry: 112.95 g; Bł.: 24.6 g; Sól: 8.8 g; WW: 36.54 Por; Ener. z B: 16.77 %; Ener. z W: 53.9 %; Ener. z T: 27.76 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4099.91 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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 delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz. 100 g, Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z zacierką * (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Kotlec z ryby (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> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Herbatniki 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Kasza manna z musem z jabłek b/c 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2904.25 kcal; B: 120.21 g; T: 89.8 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; W: 417.77 g; W tym cukry: 95.78 g; Bł.: 32.74 g; Sól: 9.97 g; WW: 38.48 Por; Ener. z B: 16.56 %; Ener. z W: 53.03 %; Ener. z T: 27.83 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4180.42 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 b/c ( ) 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ), Sałata zielona 20 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> ), Ogórek kiszony 100 g ,	Podwieczorek: Sałatka z brokulem ciecierzącą i serem typu feta 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2028.49 kcal; B: 97.21 g; T: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; W: 246.62 g; W tym cukry: 32.33 g; Bł.: 36.7 g; Sól: 10.91 g; WW: 20.92 Por; Ener. z B: 19.17 %; Ener. z W: 41.39 %; Ener. z T: 35.53 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 3937.17 mg;

piątek 2024-01-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 b/c ( ) 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, 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> ), Ogórek kiszony 100 g , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Podwieczorek: Sałatka z brokulem ciecierzącą i serem typu feta 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2905.17 kcal; B: 146.54 g; T: 108.21 g; Kw. tł. nasy.: 45.64 g; W: 355.54 g; W tym cukry: 48.22 g; Bł.: 46.66 g; Sól: 13.18 g; WW: 30.93 Por; Ener. z B: 20.18 %; Ener. z W: 42.53 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 4712.66 mg;

piątek 2024-01-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Cukinia pieczona * (bez oleju) 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), ziemniaki ( ) 250 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 160 g ( <u>RYB.</u> ), Warzywa po grecku * (bez cukru, bez oleju) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Podwieczorek: Kasza manna z musem z jabłek b/c 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2216.6 kcal; B: 107.43 g; T: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; W: 347.25 g; W tym cukry: 44.08 g; Bł.: 31.54 g; Sól: 10.58 g; WW: 31.59 Por; Ener. z B: 19.39 %; Ener. z W: 56.97 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4222.8 mg;

piątek 2024-01-12		
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> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z białek z koperkiem 150 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ), Ogórek świeży 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Papryka świeża 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka z brokulem ciecierzącą i serem typu feta 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2655.4 kcal; B: 128.92 g; T: 100.55 g; Kw. tł. nasy.: 42.74 g; W: 334.05 g; W tym cukry: 50.5 g; Bł.: 54.29 g; Sól: 10.67 g; WW: 27.97 Por; Ener. z B: 19.42 %; Ener. z W: 42.14 %; Ener. z T: 34.08 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 5725.2 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-12		
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> ), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 b/c ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z białek z koperkiem 150 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z brokułem ciecierzą i serem typu feta 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2522.91 kcal; B: 123.97 g; T: 96.21 g; Kw. tł. nasy.: 41.43 g; W: 314.77 g; W tym cukry: 49.66 g; Bł.: 51.6 g; Sól: 10.24 g; WW: 26.31 Por; Ener. z B: 19.66 %; Ener. z W: 41.72 %; Ener. z T: 34.32 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 5283.02 mg;

piątek 2024-01-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla dzieci		
Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</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 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> ), Piersz delikatna z kurnej pólki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 50 g, 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% 10 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Mandarynka 1 szt, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 50 g, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2994.29 kcal; B: 137.65 g; T: 117.79 g; Kw. tł. nasy.: 53.66 g; W: 367.55 g; W tym cukry: 43.49 g; Bł.: 45.46 g; Sól: 11.21 g; WW: 32.18 Por; Ener. z B: 18.39 %; Ener. z W: 43.03 %; Ener. z T: 35.4 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 4761.34 mg;

piątek 2024-01-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Dyniowa z zacierką (bez mleka)*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 100 g, 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> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Ogórek kiszony 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 250 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2308.42 kcal; B: 80.54 g; T: 97.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.5 g; W: 292.38 g; W tym cukry: 17.56 g; Bł.: 50.72 g; Sól: 12.53 g; WW: 24.1 Por; Ener. z B: 13.96 %; Ener. z W: 41.88 %; Ener. z T: 38.12 %; Ener. z Bł.: 4.39 %; K: 3829.07 mg;

piątek 2024-01-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 25 g ( <u>MLE</u> ), Pasta warzywna* (bez soli) 100 g ( <u>SEL</u> ), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z zacierką (bez mleka)*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ), Zapiekanka ziemniaczana- dieta ( ) 400 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ),	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Pasta z białek z koperkiem 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ),
II Śniadanie: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2207.72 kcal; B: 46.57 g; T: 88.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; W: 312.59 g; W tym cukry: 45.22 g; Bł.: 54.27 g; Sól: 6.57 g; WW: 25.74 Por; Ener. z B: 8.44 %; Ener. z W: 46.8 %; Ener. z T: 35.89 %; Ener. z Bł.: 4.92 %; K: 4087.88 mg;



### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Twarożek 25 g (MLE), Dżem 70 g , Pasta warzywna* 100 g (SEL), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Dyniowa z zacierką (bez mleka)*. 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL), Ziemniaki ( ) 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (GLU PSZ), Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g (MLE, SEL), Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Pasta z białek z koperkiem 30 g (JAJ, MLE), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Herbatniki 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (GLU PSZ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2225.37 kcal; B: 49.9 g; T: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; W: 342.29 g; W tym cukry: 93.09 g; Bł.: 43.69 g; Sól: 6.62 g; WW: 29.85 Por; Ener. z B: 8.97 %; Ener. z W: 53.67 %; Ener. z T: 30.92 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 3623.51 mg;

piątek 2024-01-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczaniowa		
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), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Zapiekanka ziemniaczana- dieta ( ) 400 g (SEL), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (GLU PSZ, SEL), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	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), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE),	

**Wartości odżywcze:** E: 2294.87 kcal; B: 76.42 g; T: 73.7 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; W: 349.37 g; W tym cukry: 85.94 g; Bł.: 37.38 g; Sól: 6.01 g; WW: 31.15 Por; Ener. z B: 13.32 %; Ener. z W: 54.38 %; Ener. z T: 28.9 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3997.02 mg;

piątek 2024-01-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Filet z indyka gotowany 100 g , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Wafle ryżowe 40 g ,	Kalafiowera z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu)* 400 ml , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Gulasz z udźca z indyka z warzywami (bez selera, bez glutenu) ATOPOWA 200 ml , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g , Woda źródłana 250 ml ,	Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Pulpet drobiowy z indyka (bez glutenu, bez jaj) 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Gruszka 2szt. 300 g ,	Podwieczorek: Kasza jaglana na wodzie 200 ml , Mus z jabłek ( ) z/c 150 g ,	

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

piątek 2024-01-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenne długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Serek wlejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Dyniowa z zacierką * 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki ( ) 100 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB), Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (GLU PSZ, SEL), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenne długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Marchew gotowana z olejem* 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE),	

**Wartości odżywcze:** E: 1591.2 kcal; B: 80.93 g; T: 41.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; W: 233.94 g; W tym cukry: 81.58 g; Bł.: 16.46 g; Sól: 6.14 g; WW: 21.77 Por; Ener. z B: 20.34 %; Ener. z W: 54.67 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2552.78 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bułka pszenne długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Dyniowa z zacierką * 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ), Ziemiaki () 150 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</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 pszenne 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> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1684.25 kcal; B: 78.61 g; T: 43.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; W: 255.46 g; W tym cukry: 67.56 g; Bł.: 18.32 g; Sól: 3.82 g; WW: 23.71 Por; Ener. z B: 18.67 %; Ener. z W: 56.32 %; Ener. z T: 23.03 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2972.6 mg;

piątek 2024-01-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenno 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> ), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ), Ziemiaki () 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-pszenno 80 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 świeży 150 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Mandarynka 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Salatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2347.34 kcal; B: 101.19 g; T: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; W: 297.99 g; W tym cukry: 70.59 g; Bł.: 42.03 g; Sól: 9.37 g; WW: 25.43 Por; Ener. z B: 17.24 %; Ener. z W: 43.62 %; Ener. z T: 35.41 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 4906.44 mg;

piątek 2024-01-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ), Ziemiaki () 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 160 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-pszenno 80 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 świeży 150 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Mandarynka 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenno 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Salatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 250 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2728.27 kcal; B: 119.64 g; T: 109.38 g; Kw. tł. nasy.: 41.68 g; W: 336.01 g; W tym cukry: 71.09 g; Bł.: 43.84 g; Sól: 11.87 g; WW: 29.04 Por; Ener. z B: 17.54 %; Ener. z W: 42.84 %; Ener. z T: 36.08 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 5267.43 mg;

piątek 2024-01-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ), Ziemiaki () 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 160 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-pszenno 80 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> ), Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Ogórek świeży 150 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Mandarynka 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenno 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Salatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2862.03 kcal; B: 139.65 g; T: 105.01 g; Kw. tł. nasy.: 43.74 g; W: 361.71 g; W tym cukry: 84.67 g; Bł.: 47.27 g; Sól: 13.16 g; WW: 31.31 Por; Ener. z B: 19.52 %; Ener. z W: 43.95 %; Ener. z T: 33.02 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 5813.72 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 160 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ), 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 80 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> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 100 g, Ogórek świeży 150 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tl 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Salata z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2931.41 kcal; B: 151.21 g; T: 102.43 g; Kw. tł. nasy.: 45.45 g; W: 375.86 g; W tym cukry: 75.86 g; Bł.: 50.53 g; Sól: 14.36 g; WW: 32.54 Por; Ener. z B: 20.63 %; Ener. z W: 44.39 %; Ener. z T: 31.45 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 5852.5 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 160 g ( <u>RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ), 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 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 150 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tl 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Salata z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 250 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2991.61 kcal; B: 142.12 g; T: 107.56 g; Kw. tł. nasy.: 47.16 g; W: 389.42 g; W tym cukry: 76.55 g; Bł.: 53.73 g; Sól: 13.05 g; WW: 33.53 Por; Ener. z B: 19 %; Ener. z W: 44.88 %; Ener. z T: 32.36 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 5955.58 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne		
	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kottlet z ryby (Morszczuk) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g, Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1180.68 kcal; B: 48.9 g; T: 44 g; Kw. tł. nasy.: 4.25 g; W: 153.78 g; W tym cukry: 17.34 g; Bł.: 19.01 g; Sól: 3.4 g; WW: 13.38 Por; Ener. z B: 16.57 %; Ener. z W: 45.66 %; Ener. z T: 33.54 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3016.63 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego		
Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 250 g, Kottlet z ryby (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> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Herbatniki 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 3109.85 kcal; B: 121.13 g; T: 104.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.7 g; W: 439.52 g; W tym cukry: 117.97 g; Bł.: 36.69 g; Sól: 10.17 g; WW: 40.26 Por; Ener. z B: 15.58 %; Ener. z W: 51.81 %; Ener. z T: 30.19 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4846.45 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego		
Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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 makiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2335.11 kcal; B: 100.43 g; T: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; W: 326.34 g; W tym cukry: 102.54 g; Bł.: 22.84 g; Sól: 7.81 g; WW: 30.31 Por; Ener. z B: 17.2 %; Ener. z W: 51.99 %; Ener. z T: 29.09 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3843.38 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ), Pomidor 50 g, Kawa z makiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 b/c ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ), 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 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Salata zielona 20 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> ), Ogórek kiszony 100 g,	Podwieczorek: Salata z brokulem ciecierzącą i serem typu feta 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2467.52 kcal; B: 114.19 g; T: 84.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; W: 337.01 g; W tym cukry: 53.51 g; Bł.: 51.93 g; Sól: 12.37 g; WW: 28.48 Por; Ener. z B: 18.51 %; Ener. z W: 46.21 %; Ener. z T: 30.81 %; Ener. z Bł.: 4.21 %; K: 4940.81 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 100 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 selera i jabłka b/c ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), 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> ), Pasta z białek z koperkiem 150 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Salata z brokulem ciecierzącą i serem typu feta 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1874.41 kcal; B: 99.85 g; T: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; W: 246.72 g; W tym cukry: 23.52 g; Bł.: 38.2 g; Sól: 9.25 g; WW: 20.8 Por; Ener. z B: 21.31 %; Ener. z W: 44.5 %; Ener. z T: 29.83 %; Ener. z Bł.: 4.08 %; K: 4277.82 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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 makiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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* 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: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Herbatniki 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** E: 2484.94 kcal; B: 103.52 g; T: 79.8 g; Kw. tł. nasy.: 36.17 g; W: 350.76 g; W tym cukry: 112.23 g; Bł.: 22.28 g; Sól: 8.1 g; WW: 32.83 Por; Ener. z B: 16.66 %; Ener. z W: 52.87 %; Ener. z T: 28.9 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3858.92 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Neutropeniczna		
Płatki owsiane na mleku/p. 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup saszetka 20g 2 szt, Kisiel instant 1 szt. 200 ml, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Dyniowa z ziemniakami(*) OTS 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), Brokuł z bułką tartą i z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Ser żółty Gouda plastry 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sok pomidorowy 0,3l 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczerek: Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> ), Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Przymak owocowy do smarowania 25g 25 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 3393.64 kcal; B: 152.46 g; T: 128.34 g; Kw. tł. nasy.: 61.26 g; W: 423.22 g; W tym cukry: 76.71 g; Bł.: 27.36 g; Sól: 11.65 g; WW: 39.5 Por; Ener. z B: 17.97 %; Ener. z W: 46.66 %; Ener. z T: 34.04 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 5051.88 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa OTS neutropeniczna		
Płatki owsiane na mleku/p. 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup saszetka 20g 2 szt, Kisiel o smaku truskawkowym b/c 1 szt. 200 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Dyniowa z ziemniakami(*) OTS 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), Brokuł z bułką tartą i z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Ser żółty Gouda plastry 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sok pomidorowy 0,3l 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
	Podwieczerek: Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3169.68 kcal; B: 149.14 g; T: 117.31 g; Kw. tł. nasy.: 57.68 g; W: 395.99 g; W tym cukry: 56.44 g; Bł.: 26.48 g; Sól: 11.65 g; WW: 36.89 Por; Ener. z B: 18.82 %; Ener. z W: 46.63 %; Ener. z T: 33.31 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 5007.11 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Antydyspeptyczna		
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Kleik ryżowy na wodzie 250 g,	Gryskowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Kleik ryżowy na wodzie 200 g, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c * 200 ml, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Podwieczerek: Marchwianka. 200 ml, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 1573.79 kcal; B: 42.37 g; T: 22.34 g; Kw. tł. nasy.: .68 g; W: 305.17 g; W tym cukry: 12.94 g; Bł.: 15.64 g; Sól: 1.78 g; WW: 29.05 Por; Ener. z B: 10.77 %; Ener. z W: 73.59 %; Ener. z T: 12.78 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2240.36 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g,		Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pierś delikatna z kumej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g,

**Wartości odżywcze:** E: 764.72 kcal; B: 33.76 g; T: 31.5 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; W: 88.47 g; W tym cukry: 2 g; Bł.: 2.7 g; Sól: 3.61 g; WW: 8.59 Por; Ener. z B: 17.66 %; Ener. z W: 44.87 %; Ener. z T: 37.08 %; Ener. z Bł.: .71 %; K: 176.34 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła I		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,

**Wartości odżywcze:** E: 1103.06 kcal; B: 29.98 g; T: 12.14 g; Kw. tł. nasy.: .23 g; W: 217.4 g; W tym cukry: .29 g; Bł.: 3.51 g; Sól: .32 g; WW: 21.47 Por; Ener. z B: 10.87 %; Ener. z W: 77.56 %; Ener. z T: 9.9 %; Ener. z Bł.: .64 %; K: 200.74 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła II		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 1362.02 kcal; B: 37.31 g; T: 13.19 g; Kw. tł. nasy.: .36 g; W: 274.26 g; W tym cukry: 2.88 g; Bł.: 7.45 g; Sól: 1.51 g; WW: 26.72 Por; Ener. z B: 10.96 %; Ener. z W: 78.36 %; Ener. z T: 8.72 %; Ener. z Bł.: 1.09 %; K: 451.3 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła III		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 1321.05 kcal; B: 47.33 g; T: 21.11 g; Kw. tł. nasy.: 2.28 g; W: 239.88 g; W tym cukry: 6.84 g; Bł.: 11.95 g; Sól: 1.88 g; WW: 22.9 Por; Ener. z B: 14.33 %; Ener. z W: 69.02 %; Ener. z T: 14.38 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 2223.86 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bariatryczna		
Zupa jarzynowa z drobiem * 200 ml ( <u>SEL</u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Zupa jarzynowa z drobiem * 200 ml ( <u>SEL</u> ),	Kisiel z jagód b/c * 200 ml , Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kasza kukurydziana z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>MLE</u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 881.75 kcal; B: 59.85 g; T: 31.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; W: 91.49 g; W tym cukry: 18.88 g; Bł.: 4.54 g; Sól: .96 g; WW: 8.77 Por; Ener. z B: 27.15 %; Ener. z W: 39.45 %; Ener. z T: 32.61 %; Ener. z Bł.: 1.03 %; K: 998.17 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL NZJ I (nieswoiste zapalenie jelit)		
Jarzynowa z ziemniakami ( )*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>SEL</u> ),	Zupa jarzynowa z drobiem * 400 ml ( <u>SEL</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami ( )*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>SEL</u> ),
II Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem prażonym 300 ml , Kisiel z jagód b/c * 200 ml ,	Podwieczorek: Marchwianka. 150 ml , Kleik ryżowy na wodzie 200 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1107.78 kcal; B: 35.41 g; T: 30.64 g; Kw. tł. nasy.: 2.39 g; W: 183.04 g; W tym cukry: 26.3 g; Bł.: 18.19 g; Sól: 1.71 g; WW: 16.48 Por; Ener. z B: 12.79 %; Ener. z W: 59.52 %; Ener. z T: 24.89 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3078.32 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL NZJ II (nieswoiste zapalenie jelit)		
Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Risotto z mięs drobi i warzywami ( ) 350 g ( <u>SEL</u> ),
II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c * 200 ml , Kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem prażonym 300 ml ( <u>GLU JEZ</u> ),	Podwieczorek: Marchwianka. 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1887.36 kcal; B: 99.01 g; T: 42.05 g; Kw. tł. nasy.: 5.95 g; W: 297.37 g; W tym cukry: 42.42 g; Bł.: 34.21 g; Sól: 4.53 g; WW: 26.25 Por; Ener. z B: 20.98 %; Ener. z W: 55.77 %; Ener. z T: 20.05 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 4766.51 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL NZJ III (nieswoiste zapalenie jelit)		
Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masio extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wieprzowa gotowana 60 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Ryżowa*. 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Kopytka ziemniaczane ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchew gotowana (bez oleju)* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c * 200 ml , Biszkopty b/m 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Podwieczorek: Kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem 300 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2043.4 kcal; B: 89.93 g; T: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 9.52 g; W: 327.91 g; W tym cukry: 16.17 g; Bł.: 23.56 g; Sól: 4.93 g; WW: 30.53 Por; Ener. z B: 17.6 %; Ener. z W: 59.58 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4254.66 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Pokrzywkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera) ( <u>PSZ</u> ) * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Udziec z indyka b/s b/k 120 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 150 g , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt ,	Risotto z mięsa z udźca z indyka i warzywami* 400 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt ,	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2134.44 kcal; B: 115.08 g; T: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; W: 319.18 g; W tym cukry: 84.82 g; Bł.: 26.44 g; Sól: 4.03 g; WW: 29.5 Por; Ener. z B: 21.57 %; Ener. z W: 54.86 %; Ener. z T: 20.71 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 5265.87 mg;

piątek 2024-01-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Uboga w alergeny		
Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Filet z indyka gotowany 100 g , Ogórek świeży 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera)* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Pulpet drobiowy z indyka (bez jaj) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Brokuł gotowany* 150 g , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt ,	Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Filet z indyka gotowany 100 g , Ogórek świeży 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
II Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 300 g ,	Podwieczorek: Ryż na wodzie 300 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1967.05 kcal; B: 105.36 g; T: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; W: 258.03 g; W tym cukry: 31.3 g; Bł.: 18.68 g; Sól: 3.26 g; WW: 23.72 Por; Ener. z B: 21.42 %; Ener. z W: 48.67 %; Ener. z T: 27.83 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 4613.75 mg;