

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USK nr 1 PUM Szczecin		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-02-10 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna</b>		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ), Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane ( ) 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jablko 1 szt 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2557.17 kcal; B: 103.1 g; T: 92.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; W: 344.97 g; W tym cukry: 70.57 g; Bł.: 41.29 g; Sól: 8.8 g; WW: 30.44 Por; Ener. z B: 16.13 %; Ener. z W: 47.5 %; Ener. z T: 32.55 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3962.44 mg;

sobota 2024-02-10 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci</b>		
Bulka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ),	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ), Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane ( ) 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLUPSZ, 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> ), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2878.49 kcal; B: 125.07 g; T: 102.73 g; Kw. tł. nasy.: 44.48 g; W: 374.23 g; W tym cukry: 86.37 g; Bł.: 32.22 g; Sól: 9.18 g; WW: 34.23 Por; Ener. z B: 17.38 %; Ener. z W: 47.53 %; Ener. z T: 32.12 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3948.92 mg;

sobota 2024-02-10 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska</b>		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Salata zielona 20 g, Papryka świeża 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ), Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane ( ) 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Hummus 100 g ( <u>SEZ.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Rzodkiew biała 100 g,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Jablko 1 szt 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2719.34 kcal; B: 110.19 g; T: 93.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; W: 374.16 g; W tym cukry: 78.62 g; Bł.: 51.6 g; Sól: 9.03 g; WW: 32.35 Por; Ener. z B: 16.21 %; Ener. z W: 47.45 %; Ener. z T: 31.1 %; Ener. z Bł.: 3.8 %; K: 3844.06 mg;

sobota 2024-02-10 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna</b>		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ), Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane ( ) 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Hummus 100 g ( <u>SEZ.</u> ), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Jablko 1 szt 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2503.78 kcal; B: 96.2 g; T: 90.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; W: 343.6 g; W tym cukry: 59.83 g; Bł.: 40.26 g; Sól: 9.02 g; WW: 30.36 Por; Ener. z B: 15.37 %; Ener. z W: 48.46 %; Ener. z T: 32.41 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3617.94 mg;

### Jadłospis dla oddziałów

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ), Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane () 100 g, 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, Hummus 100 g ( <u>SEZ.</u> ), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> ),	Podwieczorek: Jablko 1 szt 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2583.28 kcal; B: 101.7 g; T: 94.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; W: 348.85 g; W tym cukry: 59.83 g; Bł.: 40.26 g; Sól: 8.47 g; WW: 30.86 Por; Ener. z B: 15.75 %; Ener. z W: 47.78 %; Ener. z T: 32.81 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3617.94 mg;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 200 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Hummus 100 g ( <u>SEZ.</u> ), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Jablko 1 szt 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2273.92 kcal; B: 75.22 g; T: 87.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; W: 304.56 g; W tym cukry: 59.62 g; Bł.: 26.75 g; Sól: 4.76 g; WW: 27.8 Por; Ener. z B: 13.23 %; Ener. z W: 48.87 %; Ener. z T: 34.49 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4203.47 mg;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki () 250 g, Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 200 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Hummus 100 g ( <u>SEZ.</u> ), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Jablko 1 szt 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2224.83 kcal; B: 71.45 g; T: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; W: 312.54 g; W tym cukry: 57.94 g; Bł.: 27.91 g; Sól: 5.72 g; WW: 28.48 Por; Ener. z B: 12.85 %; Ener. z W: 51.17 %; Ener. z T: 32.54 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4547.87 mg;

sobota 2024-02-10 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> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Salata zielona 20 g, Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ), Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane () 100 g, 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> ), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ), Rzodkiew biała 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 100 g,	Podwieczorek: Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2645.46 kcal; B: 107.75 g; T: 105.2 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; W: 343.84 g; W tym cukry: 78.49 g; Bł.: 59.3 g; Sól: 8.43 g; WW: 28.62 Por; Ener. z B: 16.29 %; Ener. z W: 43.02 %; Ener. z T: 35.79 %; Ener. z Bł.: 4.48 %; K: 5727.4 mg;

sobota 2024-02-10 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> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, 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> ), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Podpłomyki b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2317.56 kcal; B: 95.07 g; T: 84.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; W: 302.56 g; W tym cukry: 54.9 g; Bł.: 24.78 g; Sól: 6.94 g; WW: 27.82 Por; Ener. z B: 16.41 %; Ener. z W: 47.94 %; Ener. z T: 32.88 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3546.27 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, 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> ), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g, Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Biskopki b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt, Podpiomyki b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2638.7 kcal; B: 110.91 g; T: 79.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; W: 379.8 g; W tym cukry: 84.46 g; Bł.: 29.37 g; Sól: 7.29 g; WW: 35.12 Por; Ener. z B: 16.81 %; Ener. z W: 53.12 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4174.39 mg;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzuskowa/Wątrobowa		
Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g, Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Biskopki b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2309.22 kcal; B: 115.06 g; T: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; W: 356.1 g; W tym cukry: 71.48 g; Bł.: 27.19 g; Sól: 6.3 g; WW: 32.95 Por; Ener. z B: 19.93 %; Ener. z W: 56.97 %; Ener. z T: 20.73 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 5136.36 mg;

sobota 2024-02-10 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> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g, Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, 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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2201.89 kcal; B: 103.7 g; T: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; W: 308.36 g; W tym cukry: 70.56 g; Bł.: 27.46 g; Sól: 5.74 g; WW: 28.13 Por; Ener. z B: 18.84 %; Ener. z W: 51.03 %; Ener. z T: 27.62 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3907.3 mg;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ( <u>SEL.</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt, Biskopki b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ),	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osionce niejadalnej. 30 g, Marchew gotowana z olejem* 50 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2264.57 kcal; B: 97.78 g; T: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; W: 337.35 g; W tym cukry: 49.98 g; Bł.: 29.2 g; Sól: 7.78 g; WW: 30.78 Por; Ener. z B: 17.27 %; Ener. z W: 54.43 %; Ener. z T: 25.81 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4996.81 mg;

### Jadłospis dla oddziałów

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
Podwieczorek: Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** E: 2681.96 kcal; B: 124.64 g; T: 94.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; W: 346.47 g; W tym cukry: 89.81 g; Bł.: 27.42 g; Sól: 7.84 g; WW: 31.99 Por; Ener. z B: 18.59 %; Ener. z W: 47.58 %; Ener. z T: 31.75 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 5635.78 mg;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ),	Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2572.72 kcal; B: 122.23 g; T: 92.2 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; W: 326.76 g; W tym cukry: 41.48 g; Bł.: 28.21 g; Sól: 8.07 g; WW: 29.87 Por; Ener. z B: 19 %; Ener. z W: 46.42 %; Ener. z T: 32.25 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 5179.24 mg;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ),	Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Buraczki gotowane () 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2004.43 kcal; B: 115.22 g; T: 109.13 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; W: 148.61 g; W tym cukry: 16.68 g; Bł.: 15.54 g; Sól: 3.68 g; WW: 13.24 Por; Ener. z B: 22.99 %; Ener. z W: 26.56 %; Ener. z T: 49 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3962.71 mg;

sobota 2024-02-10 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 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ),	Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Buraczki gotowane () 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Dynia z wody 50 g, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2112.31 kcal; B: 104.29 g; T: 94.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; W: 221.24 g; W tym cukry: 60.29 g; Bł.: 16.68 g; Sól: 4.29 g; WW: 20.51 Por; Ener. z B: 19.75 %; Ener. z W: 38.74 %; Ener. z T: 40.06 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 4827.25 mg;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Mleko w proszku 10 g ( <u>MLE</u> ),	Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Buraczki gotowane () 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Dynia z wody 50 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1994.26 kcal; B: 91.19 g; T: 85.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; W: 225.18 g; W tym cukry: 36.2 g; Bł.: 18.81 g; Sól: 4.25 g; WW: 20.69 Por; Ener. z B: 18.29 %; Ener. z W: 41.39 %; Ener. z T: 38.39 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4662.06 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Papryka świeża 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ),	Selerowa z ziemniakami * ( ) 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Buraczki gotowane ( ) 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jablek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1594.63 kcal; B: 84.34 g; T: 47.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; W: 223.53 g; W tym cukry: 48.8 g; Bł.: 32.61 g; Sól: 4.3 g; WW: 19.11 Por; Ener. z B: 21.16 %; Ener. z W: 47.89 %; Ener. z T: 26.81 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 3473.63 mg;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 50 g , Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Buraczki gotowane ( ) 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g ,	Podwieczorek: Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2808.44 kcal; B: 132.96 g; T: 89.98 g; Kw. tł. nasy.: 44.86 g; W: 387.25 g; W tym cukry: 96.36 g; Bł.: 39.86 g; Sól: 8.18 g; WW: 34.9 Por; Ener. z B: 18.94 %; Ener. z W: 49.48 %; Ener. z T: 28.83 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4811.39 mg;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g , Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * ( ) z mięsem 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Buraczki gotowane ( ) 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2898.46 kcal; B: 136.43 g; T: 100.35 g; Kw. tł. nasy.: 46.51 g; W: 370.71 g; W tym cukry: 90.62 g; Bł.: 30.98 g; Sól: 10.11 g; WW: 34.1 Por; Ener. z B: 18.83 %; Ener. z W: 46.88 %; Ener. z T: 31.16 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4303.42 mg;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Bulka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g , Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * ( ) z mięsem 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Buraczki gotowane ( ) 100 g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bulka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Podpiomyki b/c 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2804.27 kcal; B: 134.84 g; T: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; W: 389.11 g; W tym cukry: 91.56 g; Bł.: 31.79 g; Sól: 6.93 g; WW: 35.77 Por; Ener. z B: 19.23 %; Ener. z W: 50.97 %; Ener. z T: 26.4 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3821.19 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-02-10		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () z mięsem 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz wieprzowy 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 70 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane Kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2792.28 kcal; B: 154.38 g; T: 110.78 g; Kw. tł. nasy.: 51.97 g; W: 311.67 g; W tym cukry: 46.94 g; Bł.: 34.04 g; Sól: 10.03 g; WW: 27.87 Por; Ener. z B: 22.12 %; Ener. z W: 39.77 %; Ener. z T: 35.71 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4640.45 mg;

sobota 2024-02-10		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () z mięsem 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki gotowane () 150 g , 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> ), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 80 g , Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), Dynia z wody 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2515.04 kcal; B: 120.42 g; T: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; W: 351.31 g; W tym cukry: 77.45 g; Bł.: 27.34 g; Sól: 8.12 g; WW: 32.47 Por; Ener. z B: 19.15 %; Ener. z W: 51.53 %; Ener. z T: 26.5 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4353.55 mg;

sobota 2024-02-10		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g , Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () z mięsem 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g , Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2930.81 kcal; B: 139.58 g; T: 105.08 g; Kw. tł. nasy.: 45.32 g; W: 369.15 g; W tym cukry: 73.36 g; Bł.: 32.42 g; Sól: 10.35 g; WW: 33.86 Por; Ener. z B: 19.05 %; Ener. z W: 45.96 %; Ener. z T: 32.27 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4213.24 mg;

sobota 2024-02-10		
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> ), Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Papryka świeża 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza gryczana 200 g , Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Dynia z wody 100 g , 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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), 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 marchwi z olejem b/c () 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2041.49 kcal; B: 96.17 g; T: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; W: 292.34 g; W tym cukry: 44.66 g; Bł.: 51.13 g; Sól: 6.5 g; WW: 24.13 Por; Ener. z B: 18.84 %; Ener. z W: 47.26 %; Ener. z T: 28.53 %; Ener. z Bł.: 5.01 %; K: 4842.61 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>MLE SEL</u> ), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Dynia z wody 100 g, 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> ), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Rzdokiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 40 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 40 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 150 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 40 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Ogórek świeży 50 g,

**Wartości odżywcze:** E: 3044,66 kcal; B: 134,14 g; T: 122,66 g; Kw. tł. nasy.: 51,73 g; W: 377,57 g; W tym cukry: 49,44 g; Bł.: 55,83 g; Sól: 10,54 g; WW: 32,2 Por; Ener. z B: 17,62 %; Ener. z W: 42,27 %; Ener. z T: 36,26 %; Ener. z Bł.: 3,67 %; K: 5434,39 mg;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Szpinak gotowany (bez oleju)* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>MLE SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Buraczki gotowane ( ) 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 kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ( <u>SEL</u> ), Dynia z wody 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2222,6 kcal; B: 120,91 g; T: 50,51 g; Kw. tł. nasy.: 17,05 g; W: 334,64 g; W tym cukry: 42,55 g; Bł.: 32,91 g; Sól: 7,55 g; WW: 30,22 Por; Ener. z B: 21,76 %; Ener. z W: 54,3 %; Ener. z T: 20,45 %; Ener. z Bł.: 2,96 %; K: 5638,81 mg;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 80 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>MLE SEL</u> ), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia z wody 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g,	Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 80 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 40 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 40 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 150 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 40 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2454 kcal; B: 115,79 g; T: 87,6 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; W: 327,27 g; W tym cukry: 52,51 g; Bł.: 56,85 g; Sól: 7,17 g; WW: 27,06 Por; Ener. z B: 18,87 %; Ener. z W: 44,08 %; Ener. z T: 32,13 %; Ener. z Bł.: 4,63 %; K: 5508,21 mg;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących		
Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 80 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>MLE SEL</u> ), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia z wody 100 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 80 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 40 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 150 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 40 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 150 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 40 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2527,32 kcal; B: 116,28 g; T: 94,71 g; Kw. tł. nasy.: 32,1 g; W: 329,5 g; W tym cukry: 54,03 g; Bł.: 57,5 g; Sól: 7,19 g; WW: 27,22 Por; Ener. z B: 18,4 %; Ener. z W: 43,05 %; Ener. z T: 33,73 %; Ener. z Bł.: 4,55 %; K: 5661,3 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-02-10		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla dzieci		
Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Dynia z wody 100 g, 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> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ), Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 100 g, Serek wiejski zamiasty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 3027.69 kcal; B: 142.81 g; T: 113.47 g; Kw. tł. nasy.: 52.77 g; W: 381.03 g; W tym cukry: 84.63 g; Bł.: 49.62 g; Sól: 10.76 g; WW: 33.18 Por; Ener. z B: 18.87 %; Ener. z W: 43.78 %; Ener. z T: 33.73 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4769.87 mg;

sobota 2024-02-10		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>SEL</u> ), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia z wody 100 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Hummus 100 g ( <u>SEZ</u> ), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Surówka z marchwi z olejem () 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2483.42 kcal; B: 92.88 g; T: 115.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; W: 290.87 g; W tym cukry: 36.69 g; Bł.: 51.55 g; Sól: 8.47 g; WW: 23.89 Por; Ener. z B: 14.96 %; Ener. z W: 38.55 %; Ener. z T: 41.73 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 4712.12 mg;

sobota 2024-02-10		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g, Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pasta warzywna* 200 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 40 g, Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2230.11 kcal; B: 51.08 g; T: 94.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; W: 299.29 g; W tym cukry: 34.05 g; Bł.: 49.35 g; Sól: 8.11 g; WW: 24.92 Por; Ener. z B: 9.16 %; Ener. z W: 44.83 %; Ener. z T: 38.33 %; Ener. z Bł.: 4.43 %; K: 3737.57 mg;

sobota 2024-02-10		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g, Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Makaron PKU z jabłkiem prażonym 300 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2203.86 kcal; B: 48.11 g; T: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; W: 363.01 g; W tym cukry: 85.76 g; Bł.: 41.6 g; Sól: 6.38 g; WW: 32.04 Por; Ener. z B: 8.73 %; Ener. z W: 58.34 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 3212.86 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>GOR.</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u> ),	Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ), Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL.</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Rzdokiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tl 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2363.23 kcal; B: 93.43 g; T: 77.76 g; Kw. tl. nasy.: 31.11 g; W: 337.4 g; W tym cukry: 72.53 g; Bł.: 44.88 g; Sól: 7.88 g; WW: 29.3 Por; Ener. z B: 15.81 %; Ener. z W: 49.51 %; Ener. z T: 29.61 %; Ener. z Bł.: 3.8 %; K: 3386.18 mg;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Wafle ryżowe 40 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Filet z indyka gotowany 100 g, Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera)*() 400 ml ( <u>GLU JECZ.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbki zawijane z kapustą ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) ATOPOWA 240 g, Sos jarzynowy (bez selera, bez glutenu) 100 ml, Brokuł gotowany* 150 g, Woda źródłana 250 ml,	Zapiekanka z ziemniaków i warzyw*- dieta Atopowa 400 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z jabłek z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Ryż na wodzie 200 ml, Mus z jabłek () z/c 150 g,	

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

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ), Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szyńska wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Selerowa z ziemniakami * (). 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 40 g, Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tl 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 1519.13 kcal; B: 63.25 g; T: 45.12 g; Kw. tl. nasy.: 19.43 g; W: 222.47 g; W tym cukry: 65.48 g; Bł.: 20.57 g; Sól: 4.9 g; WW: 20.22 Por; Ener. z B: 16.65 %; Ener. z W: 53.16 %; Ener. z T: 26.73 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 2655.63 mg;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ), Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g ( <u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR.</u> ), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Selerowa z ziemniakami * (). 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ.</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml ( <u>SEL.</u> ), Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ( <u>SEL.</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tl 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 1695.2 kcal; B: 75.24 g; T: 50.25 g; Kw. tl. nasy.: 13.59 g; W: 242.25 g; W tym cukry: 80.03 g; Bł.: 19.51 g; Sól: 4.64 g; WW: 22.26 Por; Ener. z B: 17.75 %; Ener. z W: 52.56 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 2782.51 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyzka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Papryka świeża 150 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane ( ) 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kielbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony, parzony, w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 100 g, Musztarda 20 g ( <u>GOR.</u> ), Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Jablko 1 szt 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2493.68 kcal; B: 116.66 g; T: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; W: 326.51 g; W tym cukry: 85.38 g; Bł.: 52 g; Sól: 8.07 g; WW: 27.59 Por; Ener. z B: 18.71 %; Ener. z W: 44.03 %; Ener. z T: 32.92 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 5446.14 mg;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyzka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Papryka świeża 150 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane ( ) 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kielbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony, parzony, w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 100 g, Musztarda 20 g ( <u>GOR.</u> ), Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Jablko 1 szt 1 szt, Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2632.28 kcal; B: 120.86 g; T: 99.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; W: 340.01 g; W tym cukry: 85.38 g; Bł.: 52 g; Sól: 8.07 g; WW: 28.94 Por; Ener. z B: 18.37 %; Ener. z W: 43.77 %; Ener. z T: 34.16 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 5446.14 mg;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyzka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Papryka świeża 150 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane ( ) 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kielbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony, parzony, w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 100 g, Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Musztarda 20 g ( <u>GOR.</u> ),
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Jablko 1 szt 1 szt, Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2846.03 kcal; B: 130.86 g; T: 105.09 g; Kw. tł. nasy.: 41.6 g; W: 371.99 g; W tym cukry: 97.68 g; Bł.: 52.6 g; Sól: 8.35 g; WW: 32.12 Por; Ener. z B: 18.39 %; Ener. z W: 44.89 %; Ener. z T: 33.23 %; Ener. z Bł.: 3.7 %; K: 5826.39 mg;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyzka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Kasza gryczana 250 g, Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane ( ) 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kielbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony, parzony, w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 100 g, Musztarda 20 g ( <u>GOR.</u> ), Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Jablko 1 szt 1 szt, Mieszanka studencka 40 g ( <u>OZI, ORZ.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2967.58 kcal; B: 136.96 g; T: 109.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.77 g; W: 387.39 g; W tym cukry: 96.78 g; Bł.: 51.62 g; Sól: 8.52 g; WW: 33.75 Por; Ener. z B: 18.46 %; Ener. z W: 45.26 %; Ener. z T: 33.14 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 5863.79 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Salata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza gryczana 250 g, Gulasz wieprzowy 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Buraczki gotowane () 100 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, 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> ), Kielbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony, parzony, w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 100 g, Rzodkiew biała 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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt, Mieszanka studencka 50 g ( <u>OZI, ORZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3065.92 kcal; B: 156.41 g; T: 111.18 g; Kw. tł. nasy.: 39.58 g; W: 389.41 g; W tym cukry: 98.32 g; Bł.: 51.43 g; Sól: 8.06 g; WW: 33.99 Por; Ener. z B: 20.41 %; Ener. z W: 44.09 %; Ener. z T: 32.64 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 6103.67 mg;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne		
	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 1072.75 kcal; B: 57.05 g; T: 34.16 g; Kw. tł. nasy.: 7.12 g; W: 144.19 g; W tym cukry: 14.11 g; Bł.: 19.61 g; Sól: 1.61 g; WW: 12.45 Por; Ener. z B: 21.27 %; Ener. z W: 46.45 %; Ener. z T: 28.65 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 2482.1 mg;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>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> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane () 100 g, 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> ), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt, Mieszanka studencka 40 g ( <u>OZI, ORZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 3171.7 kcal; B: 134.93 g; T: 115.03 g; Kw. tł. nasy.: 40.96 g; W: 420.75 g; W tym cukry: 87.65 g; Bł.: 43.6 g; Sól: 9.24 g; WW: 37.86 Por; Ener. z B: 17.02 %; Ener. z W: 47.57 %; Ener. z T: 32.64 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4319.31 mg;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g, Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2407.45 kcal; B: 111.05 g; T: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 333.95 g; W tym cukry: 89.01 g; Bł.: 31.03 g; Sól: 7.32 g; WW: 30.35 Por; Ener. z B: 18.45 %; Ener. z W: 50.33 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4498.72 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Dynia z wody 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jablek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), 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> ), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2463.69 kcal; B: 107.53 g; T: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; W: 380.39 g; W tym cukry: 58.11 g; Bł.: 59.81 g; Sól: 7.8 g; WW: 32.21 Por; Ener. z B: 17.46 %; Ener. z W: 52.05 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 4.86 %; K: 5220.35 mg;

sobota 2024-02-10 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> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jablek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Ogórek świeży 100 g,	Podwieczorek: Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 1745.81 kcal; B: 92.95 g; T: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.3 g; W: 246.57 g; W tym cukry: 30.4 g; Bł.: 39.88 g; Sól: 5.57 g; WW: 20.7 Por; Ener. z B: 21.3 %; Ener. z W: 47.36 %; Ener. z T: 27.02 %; Ener. z Bł.: 4.57 %; K: 4048.63 mg;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz z udźca z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Pomidor b/skórki 50 g, Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2392.86 kcal; B: 98.84 g; T: 86.97 g; Kw. tł. nasy.: 38.47 g; W: 314.52 g; W tym cukry: 81.69 g; Bł.: 27.93 g; Sól: 7.16 g; WW: 28.73 Por; Ener. z B: 16.52 %; Ener. z W: 47.91 %; Ener. z T: 32.71 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4084 mg;

sobota 2024-02-10 Jadłospis dla diety: SZ-UL Neutropeniczna		
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> ), Kielbasa biała z indyka-drobiowa średnio rozdrobniona, parzona w osłonce jadalnej wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Ketchup saszetka 20g 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ),	Pomidorowa z ryżem *OTS 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz wieprzowy z szynki 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jablek *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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Mus z truskawek* 200 g, Przymak owocowy do smarowania 25g 25 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Drożdżówka z dżemem 1 szt. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kisiel instant 1 szt. 200 ml, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 3176.49 kcal; B: 129.27 g; T: 93.24 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; W: 475.28 g; W tym cukry: 108.97 g; Bł.: 24.76 g; Sól: 9.81 g; WW: 44.98 Por; Ener. z B: 16.28 %; Ener. z W: 56.73 %; Ener. z T: 26.42 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 2889.3 mg;