

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2023-11-11</b> <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> ), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Ketchup 20 g ( <u>SEL, </u> ), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Kasza gryczana 200 g , Gulasz węgierski-wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR, </u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Papryka konserwowa 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
	Podwieczorek: Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2555.01 kcal; B: 107.21 g; T: 106.57 g; Kw. tł. nasy.: 42.06 g; W: 303.28 g; W tym cukry: 53.79 g; Bł.: 30.56 g; Sól: 8.98 g; WW: 27.33 Por; Ener. z B: 16.78 %; Ener. z W: 42.7 %; Ener. z T: 37.54 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3619.48 mg;

<b>sobota 2023-11-11</b> <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci</b>		
Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Kasza gryczana 200 g , Gulasz węgierski-wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR, </u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Sniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2881 kcal; B: 120.47 g; T: 117.77 g; Kw. tł. nasy.: 49.12 g; W: 340.81 g; W tym cukry: 85.18 g; Bł.: 25.76 g; Sól: 8.71 g; WW: 31.54 Por; Ener. z B: 16.73 %; Ener. z W: 43.74 %; Ener. z T: 36.79 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3800.57 mg;

<b>sobota 2023-11-11</b> <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> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 100 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, </u> ), Gulasz sojowy z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, </u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR, </u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Papryka konserwowa 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Sniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2479.36 kcal; B: 99.23 g; T: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 39.74 g; W: 343.45 g; W tym cukry: 79.25 g; Bł.: 42.51 g; Sól: 8.44 g; WW: 30.18 Por; Ener. z B: 16.01 %; Ener. z W: 48.55 %; Ener. z T: 30.25 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3359.18 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szynek z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)*(). 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ), Gulasz węgierski- wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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 , Pasta drobiowo-warzywiana z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2383.84 kcal; B: 92.81 g; T: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; W: 334.35 g; W tym cukry: 70.69 g; Bł.: 31.01 g; Sól: 7.82 g; WW: 30.32 Por; Ener. z B: 15.57 %; Ener. z W: 50.9 %; Ener. z T: 30.95 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3282.31 mg;

sobota 2023-11-11 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 , Szynek z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)*(). 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ), Gulasz węgierski- wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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 , Pasta drobiowo-warzywiana z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2383.84 kcal; B: 92.81 g; T: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; W: 334.35 g; W tym cukry: 70.69 g; Bł.: 31.01 g; Sól: 7.82 g; WW: 30.32 Por; Ener. z B: 15.57 %; Ener. z W: 50.9 %; Ener. z T: 30.95 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3282.31 mg;

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g , 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 ,	Ziemniaczana *(bez mleka i glutenu) (). 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 200 g ( <u>SEL,</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g ,	Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka konserwowa 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ,	Podwieczorek: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2356.14 kcal; B: 66.1 g; T: 94.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.3 g; W: 314.94 g; W tym cukry: 78.37 g; Bł.: 20.32 g; Sól: 4.74 g; WW: 29.55 Por; Ener. z B: 11.22 %; Ener. z W: 50.02 %; Ener. z T: 36.16 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 4259.78 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szyunkowa z indyka-produkt biokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka i glutenu) (). 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Ziemniaki () 250 g , Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 200 g ( <u>SEL,</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Pasta drobiowo-warzywiana z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2273.15 kcal; B: 74.22 g; T: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 14 g; W: 339.59 g; W tym cukry: 69.76 g; Bł.: 26.13 g; Sól: 4.19 g; WW: 31.34 Por; Ener. z B: 13.06 %; Ener. z W: 55.16 %; Ener. z T: 29.16 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 5034.46 mg;

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Chleb razowy żytnio-pszeny 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 , Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza gryczana 200 g , Gulasz węgierski-wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka konserwowa 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Surówka z marchwi b/c () 150 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2662.85 kcal; B: 110.06 g; T: 114.94 g; Kw. tł. nasy.: 46.26 g; W: 316.24 g; W tym cukry: 92.25 g; Bł.: 44.61 g; Sól: 8.9 g; WW: 27.23 Por; Ener. z B: 16.53 %; Ener. z W: 40.8 %; Ener. z T: 38.85 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 5133.37 mg;

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 80 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> ),	Ziemniaczana * (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ), Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ), Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2307.91 kcal; B: 90.83 g; T: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; W: 317.15 g; W tym cukry: 71.34 g; Bł.: 21.73 g; Sól: 6.04 g; WW: 29.65 Por; Ener. z B: 15.74 %; Ener. z W: 51.2 %; Ener. z T: 30.66 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3422.49 mg;

### Jadłospis dla oddziałów

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), Płatki pszenne na mleku. 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	Ziemniaczana * (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Chrupki kukurydziane 40 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2865.33 kcal; B: 120.26 g; T: 102.59 g; Kw. tł. nasy.: 40.31 g; W: 378.64 g; W tym cukry: 95.11 g; Bł.: 28.61 g; Sól: 8.66 g; WW: 35.1 Por; Ener. z B: 16.79 %; Ener. z W: 48.86 %; Ener. z T: 32.22 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 4291.84 mg;

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szyngowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Ziemniaczana * (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2289.55 kcal; B: 103.17 g; T: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; W: 368.5 g; W tym cukry: 85.27 g; Bł.: 27.64 g; Sól: 5.75 g; WW: 34.1 Por; Ener. z B: 18.02 %; Ener. z W: 59.55 %; Ener. z T: 19.92 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 5339.61 mg;

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyngowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Ziemniaczana * (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Chrupki kukurydziane 40 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2324.7 kcal; B: 94.41 g; T: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; W: 339.53 g; W tym cukry: 55.12 g; Bł.: 24.96 g; Sól: 4.82 g; WW: 31.48 Por; Ener. z B: 16.24 %; Ener. z W: 54.13 %; Ener. z T: 27.4 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4491.44 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa z indyka-produkt białkowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Ziemniaczana *(bez mleka i glutenu) (). 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta drobiowo-warzywana z udźca karczaka* 150 g ( <u>SEL</u> ), Miód (25g) 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2348.44 kcal; B: 89.69 g; T: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; W: 376.76 g; W tym cukry: 80.44 g; Bł.: 27.45 g; Sól: 6.04 g; WW: 34.86 Por; Ener. z B: 15.28 %; Ener. z W: 59.5 %; Ener. z T: 23.08 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 5018.81 mg;

sobota 2023-11-11 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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Ziemniaczana * (). 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ MLE</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> ), Pasta drobiowo-warzywana z udźca karczaka* 100 g ( <u>SEL</u> ), Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2532.94 kcal; B: 106.63 g; T: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; W: 362.41 g; W tym cukry: 73.94 g; Bł.: 26.22 g; Sól: 5.27 g; WW: 33.7 Por; Ener. z B: 16.84 %; Ener. z W: 53.09 %; Ener. z T: 27.94 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 5372.69 mg;

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Ziemniaczana * (). 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ MLE</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 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta drobiowo-warzywana z udźca karczaka* 100 g ( <u>SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Koktajl bananowy b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2416.04 kcal; B: 103.88 g; T: 82.8 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; W: 326.31 g; W tym cukry: 57.05 g; Bł.: 25.82 g; Sól: 4.85 g; WW: 30.12 Por; Ener. z B: 17.2 %; Ener. z W: 49.75 %; Ener. z T: 30.84 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 5528.23 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, ), Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL, ),	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, ), Buraczki gotowane () 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL, ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Dynia z wody 100 g , Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE, ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2066.03 kcal; B: 118.91 g; T: 103.79 g; Kw. tł. nasy.: 38.31 g; W: 169.84 g; W tym cukry: 20.18 g; Bł.: 15.59 g; Sól: 3.62 g; WW: 15.28 Por; Ener. z B: 23.02 %; Ener. z W: 29.86 %; Ener. z T: 45.21 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 4116.95 mg;

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, ), Mleko w proszku 50 g (MLE, ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ), Płatki pszenne na mleku. 400 ml (GLU PSZ, MLE, ),	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, ), Buraczki gotowane () 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL, ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Dynia z wody 100 g , Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, ),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE, ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2281.05 kcal; B: 121.93 g; T: 97.01 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; W: 238.3 g; W tym cukry: 63 g; Bł.: 17.97 g; Sól: 5.76 g; WW: 21.98 Por; Ener. z B: 21.38 %; Ener. z W: 38.64 %; Ener. z T: 38.28 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 5037.12 mg;

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Płatki pszenne na mleku. 300 ml (GLU PSZ, MLE, ), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ), Mleko w proszku 10 g (MLE, ),	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Ziemniaki () 150 g , Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, ), Buraczki gotowane () 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (SEL, ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Dynia z wody 100 g , Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ),
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml (MLE, ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE, ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2311.22 kcal; B: 107.2 g; T: 96.93 g; Kw. tł. nasy.: 39.14 g; W: 260.83 g; W tym cukry: 59.41 g; Bł.: 20.11 g; Sól: 4.83 g; WW: 24.06 Por; Ener. z B: 18.55 %; Ener. z W: 41.66 %; Ener. z T: 37.74 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 5197.99 mg;

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 5 g (MLE, ), Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, ), Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL, ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR, ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 5 g (MLE, ), Twarożek 100 g (MLE, ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Koktajl bananowy b/c 200 ml (MLE, ),	Podwieczorek: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE, ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1560.93 kcal; B: 79.48 g; T: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.4 g; W: 208.36 g; W tym cukry: 52.52 g; Bł.: 26.23 g; Sól: 4.76 g; WW: 18.32 Por; Ener. z B: 20.37 %; Ener. z W: 46.67 %; Ener. z T: 29.38 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 3258.68 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-11-11 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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, </u> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Ziemniaczana * (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, </u> ), Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2743.52 kcal; B: 132.67 g; T: 93 g; Kw. tł. nasy.: 40.63 g; W: 360.97 g; W tym cukry: 93.47 g; Bł.: 35.91 g; Sól: 7.39 g; WW: 32.63 Por; Ener. z B: 19.34 %; Ener. z W: 47.39 %; Ener. z T: 30.51 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4760.19 mg;

sobota 2023-11-11 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> ), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g , Ketchup 20 g ( <u>SEL, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL, </u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, </u> ), Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Podwieczorek: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2743.8 kcal; B: 109.29 g; T: 88.43 g; Kw. tł. nasy.: 41.9 g; W: 391.07 g; W tym cukry: 88.28 g; Bł.: 35.02 g; Sól: 9.46 g; WW: 35.64 Por; Ener. z B: 15.93 %; Ener. z W: 51.91 %; Ener. z T: 29.01 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3884.55 mg;

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Pomidor 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> ),	Ziemniaczana * () z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, </u> ), Gulasz węgierski- wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR, </u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ,	Podwieczorek: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2679.65 kcal; B: 117.38 g; T: 87.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; W: 363.66 g; W tym cukry: 89.5 g; Bł.: 24.42 g; Sól: 6.91 g; WW: 33.96 Por; Ener. z B: 17.52 %; Ener. z W: 50.64 %; Ener. z T: 29.38 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3461.07 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-11-11 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> ), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL, </u> ), Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, </u> ), Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Buraczki gotowane () 150 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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Posiłek nocny: Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, </u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2689.19 kcal; B: 122.57 g; T: 99.76 g; Kw. tł. nasy.: 45.91 g; W: 344.65 g; W tym cukry: 67.1 g; Bł.: 40.87 g; Sól: 9.02 g; WW: 30.39 Por; Ener. z B: 18.23 %; Ener. z W: 45.18 %; Ener. z T: 33.39 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 4455.15 mg;

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
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> ), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g, Ketchup 20 g ( <u>SEL, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Ziemniaczana * () z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, </u> ), Potrawka drobiowa z warzywami * 200 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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2560.85 kcal; B: 110.82 g; T: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; W: 367.63 g; W tym cukry: 92.83 g; Bł.: 30.73 g; Sól: 6.97 g; WW: 33.71 Por; Ener. z B: 17.31 %; Ener. z W: 52.62 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 4334.19 mg;

sobota 2023-11-11 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> ), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup 20 g ( <u>SEL, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL, </u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, </u> ), Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Ziemniaczana * () z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </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> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Miód (25g) 1 szt,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2891.1 kcal; B: 116.32 g; T: 92.22 g; Kw. tł. nasy.: 44.45 g; W: 412.8 g; W tym cukry: 88.49 g; Bł.: 35.99 g; Sól: 9.11 g; WW: 37.74 Por; Ener. z B: 16.09 %; Ener. z W: 52.13 %; Ener. z T: 28.71 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4198.55 mg;



### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Szyzkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza gryczana 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka konserwowa 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2130.42 kcal; B: 100.57 g; T: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; W: 302.19 g; W tym cukry: 39.85 g; Bł.: 45.98 g; Sól: 7.84 g; WW: 25.63 Por; Ener. z B: 18.88 %; Ener. z W: 48.1 %; Ener. z T: 28.51 %; Ener. z Bł.: 4.32 %; K: 4109.85 mg;

sobota 2023-11-11 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> ), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ), Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka konserwowa 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <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> ), Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2843.13 kcal; B: 120.02 g; T: 115.37 g; Kw. tł. nasy.: 53.08 g; W: 354.25 g; W tym cukry: 51.53 g; Bł.: 46.2 g; Sól: 10.36 g; WW: 30.94 Por; Ener. z B: 16.89 %; Ener. z W: 43.34 %; Ener. z T: 36.52 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 4412.71 mg;

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Szyzkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL,</u> ), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ),	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Buraczki gotowane () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ), Wafle ryżowe 50 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2292.97 kcal; B: 112.17 g; T: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.1 g; W: 360.38 g; W tym cukry: 43.45 g; Bł.: 24.62 g; Sól: 5.95 g; WW: 33.63 Por; Ener. z B: 19.57 %; Ener. z W: 58.57 %; Ener. z T: 19.32 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 5218.14 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-11-11 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> ), Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g, Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza gryczana 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Brokuł gotowany* 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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek świeży 100 g, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2324.52 kcal; B: 112.48 g; T: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; W: 322.06 g; W tym cukry: 52.77 g; Bł.: 52.2 g; Sól: 7.81 g; WW: 27 Por; Ener. z B: 19.36 %; Ener. z W: 46.44 %; Ener. z T: 29.6 %; Ener. z Bł.: 4.49 %; K: 5123.15 mg;

sobota 2023-11-11 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> ), Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g, Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza gryczana 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Brokuł gotowany* 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% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek świeży 100 g, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2374.41 kcal; B: 112.53 g; T: 81.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; W: 322.1 g; W tym cukry: 52.81 g; Bł.: 52.2 g; Sól: 7.81 g; WW: 27.01 Por; Ener. z B: 18.96 %; Ener. z W: 45.47 %; Ener. z T: 31.06 %; Ener. z Bł.: 4.4 %; K: 5124.81 mg;

sobota 2023-11-11 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> ), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza gryczana 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 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 świeży 50 g, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Banan 1szt. 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> ), Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE,</u> ), Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 3170.7 kcal; B: 126.73 g; T: 119 g; Kw. tł. nasy.: 52.63 g; W: 424.19 g; W tym cukry: 101.42 g; Bł.: 52.33 g; Sól: 9.48 g; WW: 37.29 Por; Ener. z B: 15.99 %; Ener. z W: 46.91 %; Ener. z T: 33.78 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 5302.43 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-11-11 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna</b>		
Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ),	Ziemniaczana *(bez mleka i glutenu) (). 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ), Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka wykwitna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Pasta drobiowo-warzywiana z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb razowy pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Ogórek świeży 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Papryka świeża 100 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2370.07 kcal; B: 88.33 g; T: 91.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; W: 326.42 g; W tym cukry: 32.75 g; Bł.: 52.46 g; Sól: 7.94 g; WW: 27.37 Por; Ener. z B: 14.91 %; Ener. z W: 46.24 %; Ener. z T: 34.65 %; Ener. z Bł.: 4.43 %; K: 4657.48 mg;

sobota 2023-11-11 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa</b>		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g , Marchew gotowana z olejem* 200 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Ziemniaczana * (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta drobiowo-warzywiana z udźca kurczaka* 30 g ( <u>SEL,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 200 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
<b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 40 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2288.38 kcal; B: 50.87 g; T: 89.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; W: 330.15 g; W tym cukry: 32.03 g; Bł.: 53.85 g; Sól: 8.39 g; WW: 27.7 Por; Ener. z B: 8.89 %; Ener. z W: 48.3 %; Ener. z T: 35.22 %; Ener. z Bł.: 4.71 %; K: 5517.66 mg;

sobota 2023-11-11 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa</b>		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g , Dżem 70 g , Marchew gotowana z olejem* 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Ziemniaczana * (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 150 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% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta drobiowo-warzywiana z udźca kurczaka* 40 g ( <u>SEL,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	<b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2200.03 kcal; B: 51.62 g; T: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; W: 323.24 g; W tym cukry: 80.44 g; Bł.: 41.68 g; Sól: 7.51 g; WW: 28.2 Por; Ener. z B: 9.39 %; Ener. z W: 51.19 %; Ener. z T: 33.15 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 5293.44 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ), Gulasz sojowy z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka konserwowa 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2436.04 kcal; B: 97.95 g; T: 81.72 g; Kw. tł. nasy.: 39.41 g; W: 336.22 g; W tym cukry: 77.63 g; Bł.: 40.06 g; Sól: 7.7 g; WW: 29.72 Por; Ener. z B: 16.08 %; Ener. z W: 48.63 %; Ener. z T: 30.19 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3128.1 mg;

sobota 2023-11-11 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, Waflę ryżowe 40 g,	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu)* 400 ml, Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ), 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,	Waflę 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 jagłana na wodzie 200 ml, Mus z jabłek () z/c 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2103.48 kcal; B: 100.25 g; T: 74 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; W: 273.89 g; W tym cukry: 60.83 g; Bł.: 33.81 g; Sól: 3.35 g; WW: 23.8 Por; Ener. z B: 19.06 %; Ener. z W: 45.65 %; Ener. z T: 31.66 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3557.22 mg;

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Płatki pszenne na mleku. 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez ostionki 40 g, Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Ziemniaczana * (). 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ,</u> ), Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Koktajl bananowy b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1711.68 kcal; B: 81.92 g; T: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.7 g; W: 230.55 g; W tym cukry: 65.26 g; Bł.: 18.01 g; Sól: 3.95 g; WW: 21.32 Por; Ener. z B: 19.14 %; Ener. z W: 49.67 %; Ener. z T: 29.02 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 2902.3 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Płatki pszenne na mleku. 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	Ziemniaczana * () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 100 g, Potrawka drobiowa 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 200 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g ( <u>SEL</u> ), Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Koktajl bananowy b/c 100 ml ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1735.89 kcal; B: 82.58 g; T: 44.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; W: 260.56 g; W tym cukry: 64.3 g; Bł.: 20.56 g; Sól: 3.46 g; WW: 24.01 Por; Ener. z B: 19.03 %; Ener. z W: 55.3 %; Ener. z T: 23.25 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3736.64 mg;

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Kielbasa biała z indyka-drobiowa średnio rozdrobniona, parzona w osłonce jadalnej wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kasza gryczana 200 g, Gulasz węgierski-wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka 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% 10 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g, Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2383.53 kcal; B: 117.85 g; T: 87.5 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; W: 303.12 g; W tym cukry: 94 g; Bł.: 40.81 g; Sól: 7.33 g; WW: 26.36 Por; Ener. z B: 19.78 %; Ener. z W: 44.02 %; Ener. z T: 33.04 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 5157.57 mg;

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kielbasa biała z indyka-drobiowa średnio rozdrobniona, parzona w osłonce jadalnej wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kasza gryczana 200 g, Gulasz węgierski-wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka 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> ), Papryka świeża 150 g, Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 250 ml ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2657.16 kcal; B: 121.93 g; T: 105.14 g; Kw. tł. nasy.: 43.19 g; W: 329.49 g; W tym cukry: 100 g; Bł.: 44.37 g; Sól: 7.84 g; WW: 28.66 Por; Ener. z B: 18.35 %; Ener. z W: 42.92 %; Ener. z T: 35.61 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 5378.05 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Płatki pszenne na mleku. 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Kielbasa biała z indyka-drobiowa średnio rozdrobniona, parzona w osłonce jadalnej wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Kasza gryczana 200 g , Gulasz węgierski-wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR, </u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g , 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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Papryka świeża 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 250 ml ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Surówka z marchwi b/c ( ) 100 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2895.36 kcal; B: 133.06 g; T: 111.04 g; Kw. tł. nasy.: 46.42 g; W: 366.04 g; W tym cukry: 113.96 g; Bł.: 47.4 g; Sól: 8.6 g; WW: 32.04 Por; Ener. z B: 18.38 %; Ener. z W: 44.02 %; Ener. z T: 34.51 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 5838.55 mg;

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Płatki pszenne na mleku. 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 150 g , Kielbasa biała z indyka-drobiowa średnio rozdrobniona, parzona w osłonce jadalnej wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Kasza gryczana 250 g , Gulasz węgierski-wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR, </u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g , 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> ), Papryka świeża 150 g , Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 250 ml ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Surówka z marchwi b/c ( ) 200 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3023.71 kcal; B: 137.18 g; T: 113.57 g; Kw. tł. nasy.: 47.18 g; W: 391.39 g; W tym cukry: 120.78 g; Bł.: 53.26 g; Sól: 9.06 g; WW: 33.97 Por; Ener. z B: 18.15 %; Ener. z W: 44.73 %; Ener. z T: 33.8 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 6299.55 mg;

sobota 2023-11-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
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> ), Kielbasa biała z indyka-drobiowa średnio rozdrobniona, parzona w osłonce jadalnej wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Kasza gryczana 250 g , Gulasz węgierski-wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR, </u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g , 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> ), Papryka świeża 150 g , Twarożek 150 g ( <u>MLE, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 250 ml ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Surówka z marchwi b/c ( ) 100 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3041.97 kcal; B: 146.57 g; T: 114.26 g; Kw. tł. nasy.: 47.88 g; W: 380.47 g; W tym cukry: 114.53 g; Bł.: 44.38 g; Sól: 8.98 g; WW: 33.79 Por; Ener. z B: 19.27 %; Ener. z W: 44.19 %; Ener. z T: 33.8 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 5877 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-11-11		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne
	Ogórkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ, ), Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL, ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR, ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1003.22 kcal; B: 37.84 g; T: 32.34 g; Kw. tł. nasy.: 3.86 g; W: 150.35 g; W tym cukry: 22.63 g; Bł.: 20.23 g; Sól: 2.78 g; WW: 12.95 Por; Ener. z B: 15.09 %; Ener. z W: 51.88 %; Ener. z T: 29.01 %; Ener. z Bł.: 4.03 %; K: 2531.74 mg;

sobota 2023-11-11		Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego
Płatki pszenne na mleku. 300 ml (GLU PSZ, MLE, ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE, ), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Ketchup 20 g (SEL, ), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, ),	Ogórkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Kasza gryczana 250 g , Gulasz węgierski-wieprzowy 200 g (GLU PSZ, ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR, ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE, ), Twarożek 100 g (MLE, ), Papryka konserwowa 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt (MLE, ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 3020.05 kcal; B: 124.81 g; T: 116.92 g; Kw. tł. nasy.: 47.32 g; W: 381.07 g; W tym cukry: 76.28 g; Bł.: 35.85 g; Sól: 9.89 g; WW: 34.57 Por; Ener. z B: 16.53 %; Ener. z W: 45.72 %; Ener. z T: 34.84 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4077.22 mg;

sobota 2023-11-11		Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego
Płatki pszenne na mleku. 300 ml (GLU PSZ, MLE, ), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE, ), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, ), Ketchup 20 g (SEL, ),	Ziemniaczana * ( ). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ, ), Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL, ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE, ), Twarożek 100 g (MLE, ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt (MLE, ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2558.1 kcal; B: 105.37 g; T: 87.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; W: 347.52 g; W tym cukry: 77.95 g; Bł.: 27.27 g; Sól: 6.86 g; WW: 32.1 Por; Ener. z B: 16.48 %; Ener. z W: 50.08 %; Ener. z T: 30.8 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3958.29 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-11-11 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> ), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Kasza gryczana 250 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR, </u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Papryka konserwowa 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Koktajl bananowy b/c 250 ml ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Surówka z marchwi b/c () 150 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2802.94 kcal; B: 114.47 g; T: 102.53 g; Kw. tł. nasy.: 41.72 g; W: 382.23 g; W tym cukry: 80.55 g; Bł.: 54.88 g; Sól: 9.55 g; WW: 32.81 Por; Ener. z B: 16.34 %; Ener. z W: 46.71 %; Ener. z T: 32.92 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 5350.02 mg;

sobota 2023-11-11 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 z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Ziemniaczana * (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Kasza gryczana 250 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR, </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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Ogórek świeży 100 g ,	Podwieczorek: Surówka z marchwi b/c () 150 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1882.74 kcal; B: 90.98 g; T: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; W: 260.61 g; W tym cukry: 31.46 g; Bł.: 37.19 g; Sól: 5.74 g; WW: 22.3 Por; Ener. z B: 19.33 %; Ener. z W: 47.47 %; Ener. z T: 29.36 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 4016.57 mg;

sobota 2023-11-11 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> ), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Ziemniaczana * (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, </u> ), Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2396.51 kcal; B: 99.3 g; T: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; W: 328.46 g; W tym cukry: 72.71 g; Bł.: 23.73 g; Sól: 6.02 g; WW: 30.59 Por; Ener. z B: 16.57 %; Ener. z W: 50.86 %; Ener. z T: 30.51 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3779.09 mg;