

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>czwartek 2023-12-07</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> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GCR, </u> ), Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE, </u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2265.2 kcal; B: 90.16 g; T: 81 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; W: 306.52 g; W tym cukry: 55.83 g; Bł.: 29.5 g; Sól: 7.54 g; WW: 27.8 Por; Ener. z B: 292.53 %; Ener. z W: 694.75 %; Ener. z T: 434.56 %; Ener. z Bł.: 62.93 %; K: 2872.66 mg;

<b>czwartek 2023-12-07</b> <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci</b>		
Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> )	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE, </u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Sniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2862.42 kcal; B: 102.85 g; T: 94.66 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; W: 406.97 g; W tym cukry: 90.18 g; Bł.: 22.9 g; Sól: 8.07 g; WW: 38.5 Por; Ener. z B: 313.32 %; Ener. z W: 881.18 %; Ener. z T: 453.24 %; Ener. z Bł.: 48.24 %; K: 2872.05 mg;

<b>czwartek 2023-12-07</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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g, Rzodkiew biała 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron z warzywami* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE, </u> ), Papryka świeża 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Sniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2644.04 kcal; B: 90.36 g; T: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; W: 434.15 g; W tym cukry: 78.37 g; Bł.: 37.42 g; Sól: 6.34 g; WW: 39.89 Por; Ener. z B: 370.38 %; Ener. z W: 1146.14 %; Ener. z T: 490.89 %; Ener. z Bł.: 135.91 %; K: 3506.54 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta drobiowo-warzywna ów z kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Ogórek świeży 50 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2410.47 kcal; B: 88.33 g; T: 92.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; W: 324.54 g; W tym cukry: 55.82 g; Bł.: 34.15 g; Sól: 8.34 g; WW: 29.03 Por; Ener. z B: 275.22 %; Ener. z W: 820 %; Ener. z T: 502.58 %; Ener. z Bł.: 66.54 %; K: 3086.65 mg;

czwartek 2023-12-07 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, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta drobiowo-warzywna ów z kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2313.17 kcal; B: 92.15 g; T: 84.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; W: 313.38 g; W tym cukry: 54.75 g; Bł.: 32.8 g; Sól: 7.84 g; WW: 28.1 Por; Ener. z B: 283.85 %; Ener. z W: 782.38 %; Ener. z T: 438.39 %; Ener. z Bł.: 60.8 %; K: 2997.36 mg;

czwartek 2023-12-07 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, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez glutenu) * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Makaron bezglutenowy 200 g, Sos boloński z mięsa drob udziec* - dięta (bez glutenu) 200 g ( <u>SEL.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek z koperkiem 150 g ( <u>MLE.</u> ), Miód (25g) 2 szt, Papryka świeża 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2230.34 kcal; B: 78.79 g; T: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.8 g; W: 330.63g; W tym cukry: 63.56 g; Bł.: 20.84 g; Sól: 3.69 g; WW: 31.04 Por; Ener. z B: 421.04 %; Ener. z W: 1156.48 %; Ener. z T: 476.65 %; Ener. z Bł.: 88.52 %; K: 2845.58 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-07 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka</b>		
Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL</u> ), Makaron bezglutenowy 200 g , Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta (bez glutenu) 200 g ( <u>SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL</u>	Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Pasta drobiowo-warzywna ów z kurczaka () 150 g ( <u>SEL</u> ), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	<b>Podwieczorek:</b> Chleb bezglutenowy 40 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Ogórek świeży 100 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2371.28 kcal; B: 83.82 g; T: 93.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; W: 309.01 g; W tym cukry: 63.65 g; Bł.: 26.92 g; Sól: 4.45 g; WW: 28.07 Por; Ener. z B: 393.02 %; Ener. z W: 998.94 %; Ener. z T: 652.32 %; Ener. z Bł.: 97.43 %; K: 3677.09 mg;

czwartek 2023-12-07 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa</b>		
Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g , Rzodkiew biała 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *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> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	<b>Podwieczorek:</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 100 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2287.5 kcal; B: 97.13 g; T: 73.1 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; W: 329.81 g; W tym cukry: 87.66 g; Bł.: 50.6 g; Sól: 6.66 g; WW: 28.06 Por; Ener. z B: 489.08 %; Ener. z W: 1182.08 %; Ener. z T: 544.47 %; Ener. z Bł.: 187.56 %; K: 4908.5 mg;

czwartek 2023-12-07 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna</b>		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g , Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	<b>Podwieczorek:</b> Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2536.85 kcal; B: 99.36 g; T: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; W: 364.41 g; W tym cukry: 75.79 g; Bł.: 17.17 g; Sól: 5.44 g; WW: 34.83 Por; Ener. z B: 412.82 %; Ener. z W: 830.28 %; Ener. z T: 544.27 %; Ener. z Bł.: 58.65 %; K: 3759.08 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-07		Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyńska wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3064.8 kcal; B: 115.13 g; T: 85.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; W: 467.66 g; W tym cukry: 99.89 g; Bł.: 19.64 g; Sól: 6.2 g; WW: 44.97 Por; Ener. z B: 490.65 %; Ener. z W: 1189.62 %; Ener. z T: 634.06 %; Ener. z Bł.: 61.82 %; K: 4249.08 mg;

czwartek 2023-12-07		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> ), Szyńska wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron drobny 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Herbatniki 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2299.79 kcal; B: 107.64 g; T: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; W: 372.19 g; W tym cukry: 88.91 g; Bł.: 32.16 g; Sól: 6.23 g; WW: 34.12 Por; Ener. z B: 397.12 %; Ener. z W: 932.04 %; Ener. z T: 346 %; Ener. z Bł.: 66.28 %; K: 4393.86 mg;

czwartek 2023-12-07		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> ), Szyńska wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron drobny 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2351.79 kcal; B: 103.52 g; T: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; W: 322.71 g; W tym cukry: 76.01 g; Bł.: 28.66 g; Sól: 5.71 g; WW: 29.5 Por; Ener. z B: 389.91 %; Ener. z W: 779.85 %; Ener. z T: 574 %; Ener. z Bł.: 58.19 %; K: 4190.98 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <u>SEL</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2255.04 kcal; B: 78.7 g; T: 72.3 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; W: 339.04 g; W tym cukry: 67.11 g; Bł.: 31.74 g; Sól: 6.63 g; WW: 30.69 Por; Ener. z B: 327.81 %; Ener. z W: 1033.97 %; Ener. z T: 540.97 %; Ener. z Bł.: 108.28 %; K: 3894.28 mg;

czwartek 2023-12-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z kurczaka 100 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g* 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2466.58 kcal; B: 117.35 g; T: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; W: 333.66 g; W tym cukry: 70.39 g; Bł.: 25.52 g; Sól: 5.21 g; WW: 30.95 Por; Ener. z B: 411.47 %; Ener. z W: 879.17 %; Ener. z T: 618.75 %; Ener. z Bł.: 48.15 %; K: 5854.4 mg;

czwartek 2023-12-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u> ), Pasta z kurczaka 100 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2373.66 kcal; B: 108.86 g; T: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; W: 308.51 g; W tym cukry: 39.41 g; Bł.: 26.88 g; Sól: 4.36 g; WW: 28.26 Por; Ener. z B: 360.16 %; Ener. z W: 764.22 %; Ener. z T: 557.9 %; Ener. z Bł.: 66.76 %; K: 5580.85 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-07		Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, ), Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL, ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL, ), Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE, ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2052.63 kcal; B: 120.49 g; T: 101.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.12 g; W: 173.58 g; W tym cukry: 21.22 g; Bł.: 20.46 g; Sól: 3.93 g; WW: 15.27 Por; Ener. z B: 387.99 %; Ener. z W: 536.26 %; Ener. z T: 795.85 %; Ener. z Bł.: 37.32 %; K: 4222.84 mg;

czwartek 2023-12-07		Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa
Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, ), Mleko w proszku 50 g (MLE, ), Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ), Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE, ),	Ziemniaki () 50 g ; Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Olej rzepakowy 10 g , Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ),	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL, ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL, ), Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE, ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2222.81 kcal; B: 116.66 g; T: 92 g; Kw. tł. nasy.: 37.63 g; W: 242.76 g; W tym cukry: 61.86 g; Bł.: 19.83 g; Sól: 5.24 g; WW: 22.4 Por; Ener. z B: 399.56 %; Ener. z W: 655.5 %; Ener. z T: 769.88 %; Ener. z Bł.: 30.79 %; K: 4981.16 mg;

czwartek 2023-12-07		Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, ), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, ), Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ), Mleko w proszku 10 g (MLE, ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Ziemniaki () 150 g , Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, ), Olej rzepakowy 10 g , Marchew gotowana z olejem* 100 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (SEL, ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL, ), Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE, ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2292.41 kcal; B: 108.85 g; T: 94.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; W: 262.79 g; W tym cukry: 48.54 g; Bł.: 22.73 g; Sól: 4.65 g; WW: 24.05 Por; Ener. z B: 368.79 %; Ener. z W: 639.05 %; Ener. z T: 777.06 %; Ener. z Bł.: 34.02 %; K: 4917.46 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-07		Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna	
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Cukinia pieczona z olejem* 100 g, Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Śliwka szt 2 szt,		

**Wartości odżywcze:** E: 1515.99 kcal; B: 74.61 g; T: 41.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; W: 218.12 g; W tym cukry: 47.97 g; Bł.: 32.27 g; Sól: 4.49 g; WW: 18.68 Por; Ener. z B: 369.84 %; Ener. z W: 752.26 %; Ener. z T: 357.32 %; Ener. z Bł.: 106.03 %; K: 3406.01 mg;

czwartek 2023-12-07		Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna	
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Cukinia pieczona z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 50 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Biskopki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u> ),		

**Wartości odżywcze:** E: 2914.21 kcal; B: 136.18 g; T: 90.5 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; W: 416.69 g; W tym cukry: 99.6 g; Bł.: 29.64 g; Sól: 8.65 g; WW: 38.83 Por; Ener. z B: 562.75 %; Ener. z W: 1297.91 %; Ener. z T: 712.21 %; Ener. z Bł.: 71.03 %; K: 4550.12 mg;

czwartek 2023-12-07		Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna	
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami z mięsem (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE,</u> ),		

**Wartości odżywcze:** E: 3036.68 kcal; B: 123.63 g; T: 83.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; W: 463.16 g; W tym cukry: 100.38 g; Bł.: 32.19 g; Sól: 8.11 g; WW: 43.2 Por; Ener. z B: 534.64 %; Ener. z W: 1179.65 %; Ener. z T: 577.02 %; Ener. z Bł.: 84.18 %; K: 4285.63 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-07		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> ), Szyńska wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Brokuł-gotowany* 100 g, Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2931.32 kcal; B: 112.72 g; T: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; W: 449.18 g; W tym cukry: 109.68 g; Bł.: 27.86 g; Ści: 7.58 g; WW: 42.15 Por; Ener. z B: 504.67 %; Ener. z W: 1287.7 %; Ener. z T: 529.57 %; Ener. z Bł.: 104.45 %; K: 4028.91 mg;

czwartek 2023-12-07		Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńska wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron drobny 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE,</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2893.08 kcal; B: 155.45 g; T: 88.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.4 g; W: 387.87 g; W tym cukry: 58.96 g; Bł.: 43.94 g; Ści: 9.73 g; WW: 34.55 Por; Ener. z B: 689.99 %; Ener. z W: 974.19 %; Ener. z T: 693.49 %; Ener. z Bł.: 116.15 %; K: 4725.71 mg;

czwartek 2023-12-07		Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńska wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Cukinia pieczona z olejem * 150 g,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2810.07 kcal; B: 109.75 g; T: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.9 g; W: 413.38 g; W tym cukry: 88.99 g; Bł.: 22.16 g; Ści: 5.72 g; WW: 39.25 Por; Ener. z B: 466.99 %; Ener. z W: 1175.37 %; Ener. z T: 630.92 %; Ener. z Bł.: 58.63 %; K: 4110.44 mg;



### Jadłospisy dla oddziałów

<b>czwartek 2023-12-07</b> <b>Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2972.68 kcal; B: 124.63 g; T: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; W: 451.76 g; W tym cukry: 89.09 g; Bł.: 32.09 g; Sól: 7.93 g; WW: 42.07 Por; Ener. z B: 550.47 %; Ener. z W: 1214.72 %; Ener. z T: 570.86 %; Ener. z Bł.: 84.05 %; K: 4016.81 mg;

<b>czwartek 2023-12-07</b> <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa</b>		
Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 50 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 100 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2177.47 kcal; B: 110.1 g; T: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; W: 292.72 g; W tym cukry: 46.76 g; Bł.: 41.36 g; Sól: 7.2 g; WW: 25.2 Por; Ener. z B: 460.52 %; Ener. z W: 867.8 %; Ener. z T: 471.38 %; Ener. z Bł.: 124.88 %; K: 4151.04 mg;

<b>czwartek 2023-12-07</b> <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Rzodkiew biała 100 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g, Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 100 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2786.82 kcal; B: 137.09 g; T: 89.31 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; W: 376.4 g; W tym cukry: 61.26 g; Bł.: 48.82 g; Sól: 8.4 g; WW: 32.86 Por; Ener. z B: 693.02 %; Ener. z W: 1146.77 %; Ener. z T: 732.16 %; Ener. z Bł.: 187.1 %; K: 5529.08 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 70 g, Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Makaron drobny 200.g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sos boloński z mięsa drobiu udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Cukinia pieczona (bez oleju)* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE.</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2259.91 kcal; B: 127.68g; T: 52.56g; Kw. tł. nasy.: 17.58g; W: 334g; W tym cukry: 48.9g; Bł.: 31.28g; Sól: 6.65g; WW: 30.41 Por; Ener. z B: 490.94%; Ener. z W: 690.1%; Ener. z T: 371.46%; Ener. z Bł.: 74.02%; K: 4343.61mg;

czwartek 2023-12-07 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> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Rzodkiew biała 100 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sos boloński z mięsa drobiu udziec*- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Brokuł gotowany* 100 g, Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Ogórek świeży 100 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Salata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2486.19 kcal; B: 110.35g; T: 78.04g; Kw. tł. nasy.: 33.44g; W: 353.1g; W tym cukry: 55.16g; Bł.: 55.73g; Sól: 7.5g; WW: 29.84 Por; Ener. z B: 586.01%; Ener. z W: 1126.77%; Ener. z T: 603.07%; Ener. z Bł.: 212.55%; K: 5263.13mg;

czwartek 2023-12-07 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> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Rzodkiew biała 100 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sos boloński z mięsa drobiu udziec*- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Ogórek świeży 100 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Salata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2382.06 kcal; B: 105.87g; T: 78.09g; Kw. tł. nasy.: 30.87g; W: 330.12g; W tym cukry: 55.47g; Bł.: 53.25g; Sól: 6.8g; WW: 27.81 Por; Ener. z B: 551.03%; Ener. z W: 1064.44%; Ener. z T: 631.99%; Ener. z Bł.: 199.1%; K: 5198.64mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-07 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> ), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos boloński z mięsa drobiu udziec*-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Brokuł gotowany* 100 g, Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Śliwka 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> ), Ogórek świeży 100 g, Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2858.5 kcal; B: 142.06 g; T: 93.25 g; Kw. tł. nasy.: 41.75 g; W: 383.28 g; W tym cukry: 55.16 g; Bł.: 51.79 g; Sól: 11.04 g; WW: 33.22 Por; Ener. z B: 615.87 %; Ener. z W: 1196.9 %; Ener. z T: 629.31 %; Ener. z Bł.: 164.94 %; K: 4877.11 mg;

czwartek 2023-12-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos boloński z mięsa drobiu udziec*-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka 100 g ( <u>SEL,</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Ogórek świeży 100 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2335.67 kcal; B: 93.86 g; T: 90.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; W: 305.2 g; W tym cukry: 38.3 g; Bł.: 51.88 g; Sól: 7.29 g; WW: 25.4 Por; Ener. z B: 442.06 %; Ener. z W: 941.83 %; Ener. z T: 692.52 %; Ener. z Bł.: 153.14 %; K: 4514.19 mg;

czwartek 2023-12-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 25 g, Marchew gotowana z olejem* 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 250 g, Sos boloński z mięsa drobiu udziec*-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 30 g ( <u>MLE,</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt, Wafle ryżowe 50 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2206.91 kcal; B: 49.69 g; T: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; W: 345 g; W tym cukry: 27.82 g; Bł.: 45.52 g; Sól: 6.7 g; WW: 29.91 Por; Ener. z B: 255.05 %; Ener. z W: 862.78 %; Ener. z T: 414.49 %; Ener. z Bł.: 111.77 %; K: 3267.99 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-07		Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy, 100 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> , ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g , Marchew gotowana z olejem* 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml , Chrupki kukurydziane 30 g ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , ), Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 200 g , Sos boloński z mięsa drobiaździec*-dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek*z/c 200 ml ,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> , ), Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> , ), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2403.32 kcal; B: 44.53 g; T: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; W: 383.33 g; W tym cukry: 45.72 g; Bł.: 28.64 g; Sól: 6 g; WW: 35.48 Por; Ener. z B: 178.96 %; Ener. z W: 1007.27 %; Ener. z T: 446.6 %; Ener. z Bł.: 49.76 %; K: 2459.69 mg;

czwartek 2023-12-07		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> , ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , ), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , ), Makaron z warzywami* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> , ), Surówka wielowarzynna z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> , ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek*z/c 200 ml , Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</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> , ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> , ), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2492.98 kcal; B: 79.85 g; T: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; W: 414.81 g; W tym cukry: 59 g; Bł.: 30.39 g; Sól: 6.6 g; WW: 38.59 Por; Ener. z B: 260.06 %; Ener. z W: 1023.14 %; Ener. z T: 387.3 %; Ener. z Bł.: 70.11 %; K: 2879.58 mg;

czwartek 2023-12-07		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. tł. nasy.: 14.2 g; W: 297.43 g; W tym cukry: 43.15 g; Bł.: 28.08 g; Sól: 3.69 g; WW: 26.9 Por; Ener. z B: 484.43 %; Ener. z W: 1110.2 %; Ener. z T: 356.74 %; Ener. z Bł.: 102.04 %; K: 5862.78 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-07		Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki	
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędziona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Sałata zielona 20 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Makaron drobny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150.g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** E: 1678.49 kcal; B: 82.49 g; T: 37.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; W: 259.73 g; W tym cukry: 70.15 g; Bł.: 16.9 g; Sól: 4.23 g; WW: 24.32 Por; Ener. z B: 451.96 %; Ener. z W: 854.05 %; Ener. z T: 352.93 %; Ener. z Bł.: 71.68 %; K: 3258.93 mg;

czwartek 2023-12-07		Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki	
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z kurczaka 100 g, Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 100 g, Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** E: 1846.45 kcal; B: 99.09 g; T: 45.5 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; W: 268.85 g; W tym cukry: 80.31 g; Bł.: 19.22 g; Sól: 4.04 g; WW: 25.02 Por; Ener. z B: 405 %; Ener. z W: 820.65 %; Ener. z T: 392.11 %; Ener. z Bł.: 51.67 %; K: 4433.07 mg;

czwartek 2023-12-07		Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr	
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędziona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Rzodkiew biała 100 g, Sałata zielona z olejem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Śliwka szt 2 szt,		

**Wartości odżywcze:** E: 2410.58 kcal; B: 107.22 g; T: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; W: 332.92 g; W tym cukry: 95.44 g; Bł.: 49.55 g; Sól: 6.16 g; WW: 28.57 Por; Ener. z B: 529 %; Ener. z W: 1235.65 %; Ener. z T: 641.81 %; Ener. z Bł.: 172.37 %; K: 4859.24 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-07		Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr
Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 70 g, Rzodkiew biała 100 g, Sałata zielona z olejem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml	Podwieczorek: Śliwka szt 2 szt	

**Wartości odżywcze:** E: 2624.97 kcal; B: 114.81 g; T: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; W: 378.16 g; W tym cukry: 106.96 g; Bł.: 54.57 g; Sól: 7.16 g; WW: 32.61 Por; Ener. z B: 575.32 %; Ener. z W: 1387.3 %; Ener. z T: 657.6 %; Ener. z Bł.: 179.74 %; K: 5033.94 mg;

czwartek 2023-12-07		Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 70 g, Rzodkiew biała 100 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 100 g, Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml	Podwieczorek: Śliwka szt 2 szt	

**Wartości odżywcze:** E: 2758.53 kcal; B: 133.95 g; T: 80.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; W: 393.85 g; W tym cukry: 111.9 g; Bł.: 53.98 g; Sól: 7.45 g; WW: 34.21 Por; Ener. z B: 737.91 %; Ener. z W: 1541.85 %; Ener. z T: 707.27 %; Ener. z Bł.: 203.21 %; K: 5557.93 mg;

czwartek 2023-12-07		Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Rzodkiew biała 100 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Śliwka szt 2 szt, Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3160.44 kcal; B: 132.65 g; T: 93.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; W: 466.7 g; W tym cukry: 111.79 g; Bł.: 49.7 g; Sól: 7.19 g; WW: 42.01 Por; Ener. z B: 673.99 %; Ener. z W: 1520.97 %; Ener. z T: 727.51 %; Ener. z Bł.: 190.38 %; K: 5670.53 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Rzodkiew biała 100 g, Salata zielona z olejem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g, Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek homonaturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Śliwka szt 2 szt, Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3240.5 kcal; B: 131.94 g; T: 101.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.47 g; W: 469.46 g; W tym cukry: 108.53 g; Bł.: 51.29 g; Sól: 7.16 g; WW: 42.14 Por; Ener. z B: 621.9 %; Ener. z W: 1462.22 %; Ener. z T: 766.63 %; Ener. z Bł.: 175.18 %; K: 5636.22 mg;

czwartek 2023-12-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne		
	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec* 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 1024.37 kcal; B: 49.4 g; T: 28.26 g; Kw. tł. nasy.: 6.4 g; W: 151.05 g; W tym cukry: 18.82 g; Bł.: 15.08 g; Sól: 2.19 g; WW: 13.52 Por; Ener. z B: 120.5 %; Ener. z W: 239.47 %; Ener. z T: 105.96 %; Ener. z Bł.: 32.9 %; K: 2588.28 mg;

czwartek 2023-12-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL NormaIna Broniewskiego		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 3036.13 kcal; B: 122.15 g; T: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; W: 460.31 g; W tym cukry: 84.21 g; Bł.: 36.14 g; Sól: 8.17 g; WW: 42.54 Por; Ener. z B: 504.5 %; Ener. z W: 1143.07 %; Ener. z T: 617.48 %; Ener. z Bł.: 108.68 %; K: 4258.8 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drobiu udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g; Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2730.83 kcal; B: 105.71 g; T: 81.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; W: 403 g; W tym cukry: 74.09 g; Bł.: 19.29 g; Sól: 5.39 g; WW: 38.48 Por; Ener. z B: 469.27 %; Ener. z W: 1006.98 %; Ener. z T: 610.85 %; Ener. z Bł.: 65.68 %; K: 3859.97 mg;

czwartek 2023-12-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drobiu udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g, Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2481.17 kcal; B: 108.29 g; T: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; W: 382.28 g; W tym cukry: 60.67 g; Bł.: 55.57 g; Sól: 7.66 g; WW: 32.8 Por; Ener. z B: 570.82 %; Ener. z W: 1135.5 %; Ener. z T: 541.63 %; Ener. z Bł.: 192.9 %; K: 5335.53 mg;

czwartek 2023-12-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński z mięsa drobiu udziec*- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g; Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Pomidor 100 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 1721.83 kcal; B: 87.97 g; T: 44.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; W: 254.43 g; W tym cukry: 32.32 g; Bł.: 36.57 g; Sól: 5.51 g; WW: 21.79 Por; Ener. z B: 476.04 %; Ener. z W: 787.48 %; Ener. z T: 323.08 %; Ener. z Bł.: 172.07 %; K: 4238.49 mg;



### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-07		Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police	
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna (długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyńska wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ); Sos boloński z mięsa drob udziec* dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** E: 2264.93 kcal; B: 101 g; T: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; W: 309.55 g; W tym cukry: 68.28 g; Bł.: 17.73 g; Sól: 4.94 g; WW: 29.26 Por; Ener. z B: 483.28 %; Ener. z W: 864.82 %; Ener. z T: 619.17 %; Ener. z Bł.: 58.74 %; K: 3796.47 mg;

czwartek 2023-12-07		Jadłospis dla diety: SZ-UL Neutropeniczna	
Kasza menna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Krupnik jaglany z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Szyńska wieprzowa gotowana 150 g, Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 1 szt, Galarętką o smaku truskawkowym 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 3072.81 kcal; B: 147.19 g; T: 88.63 g; Kw. tł. nasy.: 44.75 g; W: 430.34 g; W tym cukry: 68.17 g; Bł.: 25.12 g; Sól: 9.07 g; WW: 40.29 Por; Ener. z B: 404.87 %; Ener. z W: 1394.28 %; Ener. z T: 852.99 %; Ener. z Bł.: 50.62 %; K: 4212.73 mg;

czwartek 2023-12-07		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa OTS neutropeniczna	
Kasza menna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Sok pomidorowy 0,3l 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Krupnik jaglany z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Szyńska wieprzowa gotowana 150 g, Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Szyńska wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w plastrach 1 szt, Marchwianka 200 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	
	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2494.07 kcal; B: 139.67 g; T: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; W: 326.7 g; W tym cukry: 47.27 g; Bł.: 28.72 g; Sól: 9.39 g; WW: 29.65 Por; Ener. z B: 437.14 %; Ener. z W: 906.41 %; Ener. z T: 768.41 %; Ener. z Bł.: 72.03 %; K: 4480.23 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Antydyspeptyczna		
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Kleik ryżowy na wodzie 250 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c * 200 ml , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Podwieczorek: Marchwianka. 200 ml , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1760.67 kcal; B: 45.04 g; T: 30.49 g; Kw. tł. nasy.: 1.26 g; W: 333.15 g; W tym cukry: 15.81 g; Bł.: 19.68 g; Sól: 1.91 g; WW: 31.47 Por; Ener. z B: 105.24 %; Ener. z W: 798.11 %; Ener. z T: 110.59 %; Ener. z Bł.: 58.84 %; K: 3378.41 mg;

czwartek 2023-12-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g ,		Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 763.82 kcal; B: 33.87 g; T: 31.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; W: 88.01 g; W tym cukry: 2 g; Bł.: 2.7 g; Sól: 3.67 g; WW: 8.59 Por; Ener. z B: 202.1 %; Ener. z W: 133.22 %; Ener. z T: 208.16 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 176.34 mg;

czwartek 2023-12-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła I		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 1103.06 kcal; B: 29.98 g; T: 12.14 g; Kw. tł. nasy.: .23 g; W: 217.4 g; W tym cukry: .29 g; Bł.: 3.51 g; Sól: .32 g; WW: 21.47 Por; Ener. z B: 46.19 %; Ener. z W: 345.65 %; Ener. z T: 39.93 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 200.74 mg;

czwartek 2023-12-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła II		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Grysikowa * 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 500 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 0 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 1445.37 kcal; B: 38.77 g; T: 13.31 g; Kw. tł. nasy.: .4 g; W: 293.59 g; W tym cukry: 2.66 g; Bł.: 7.79 g; Sól: 1.43 g; WW: 28.64 Por; Ener. z B: 72.91 %; Ener. z W: 553.48 %; Ener. z T: 48.21 %; Ener. z Bł.: 9.9 %; K: 459.53 mg;

czwartek 2023-12-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła III		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 1321.05 kcal; B: 47.33 g; T: 21.11 g; Kw. tł. nasy.: 2.28 g; W: 239.88 g; W tym cukry: 6.84 g; Bł.: 11.95 g; Sól: 1.88 g; WW: 22.9 Por; Ener. z B: 96.1 %; Ener. z W: 425.7 %; Ener. z T: 114.92 %; Ener. z Bł.: 18.29 %; K: 2223.86 mg;